陈公哲 著

精武会50年

春风文艺出版社



陈公哲（1890－1961）广东香山（今中山）人。

1890年生于上海。精通书法与文史，热心武术事业。与同乡孙中山先生有所往来，为章太炎先生门生，更与文化界知名人士王云五、叶公绰、吴趼人等过从甚密。

1909年邀霍元甲赴上海比武，半年后元甲逝世，翌年于上海创建精武会。其后在其他省市及南洋创建若干精武会分会，其影响远播海内外。

陈公哲著作甚丰，其中有《精武会５０年》、《书法教程》、《行草章法》、《科学书法》、《哲氏计光表》等，发明了与“万金油”比美的“白花油”。并以举家之资产，奉献于社会公益事业，因此，为后人所敬重。

精武会





春风文艺出版社

图书在版编目（CIP）数据

精武会五十年/陈公哲著 .—沈阳：春风文艺出版社，2001.4

ISBN 7－5313－2240－4

Ⅰ.精… Ⅱ.陈… Ⅲ.武术－体育组织－历史－中国－1909～1959 Ⅳ.G852.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 01155 号



春风文艺出版社出版、发行
（沈阳市和平区十一纬路 25 号　邮政编码　110003）
朝阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168　1/32　字数：135　千字　印张：6　插页：2
印数：1—3,000 册
2001 年 5 月　第 1 版　　2001 年 5 月　第 1 次印刷

责任编辑：洪　钧　　责任校对：宋加哲
封面设计：冯少玲　　版式设计：马寄萍

ISBN 7-5313-2240-4/I·1947　定价：10.00 元

精武體育會

尚武精神

孫文



孙中山先生为陈公哲主持的精武体育会成立十周年题词



作者像

出版说明

二十世纪八九十年代，随着有关精武门（会）与霍元甲等影视作品与武侠小说的出现，一时间，与今天为时不远的精武门，变得扑朔迷离、神秘莫测，对霍元甲的生平及其武术活动，也众说纷纭，各执一词。为了澄清历史，还事物的本来面貌，我们重印了陈公哲先生曾在香港出版过的遗著《精武会五十年》①。

现将有关情况说明如下：

一、陈公哲先生系广东香山（即中山）人，一向热心于社会公益事业，同时，又是精武会的发起人之一。霍元甲所以会从河北来上海比武，是由陈公哲先生与有关人士商定并派人邀请的结果。为此，《精武会五十年》一书不只是陈公哲先生于二十世纪初开展武术事业的记录，也对人们了解精武门真实面貌以及霍元甲其人其事有益，更是研究中国现代武术发展史不可或缺的参考资料；

二、清末民初的一段时间，社会上出现了一股“排满”

① 原书名为《精武会五十年——武术发展史》

情绪，作者也受到一定的影响，并在书中多次出现“满清”等错误称谓。为保留原著风貌，对此没做改动。请读者阅读时予以注意；

三、编辑出版《精武会五十年》一书时，我们只做一些技术性处理并删掉一些难以复原的图片；

四、《精武会五十年》原书为竖排繁体字，为阅读方便，现改成横排简体字。

《精武会五十年》一书的出版，旨在供人们正确了解当时中国武术发展的一个侧面，同时也可以从中了解当时霍元甲等人的一些真实情况，并为中国武术史的研究工作提供一些有益的线索。这就是我们出版此书的初衷。

春风文艺出版社

2000年2月16日

新版代序

陈公讳公哲先生之长子　　陈哲文　志

先父陈公讳公哲先生系广东香山人（为纪念孙中山先生现改为中山市），1893年生于上海。祖父陈公讳升堂先生曾在上海创办“粤瑞祥”五金商号，为上海五金业巨富。因此，先父得以就读上海守真书院，毕业后，又苦读于上海复旦大学。祖父仙逝，先父便中途辍学，子继父业，经理“粤瑞祥”五金商号，尽管如此，还是广聘名师，补习各学科知识，并将书室命名为“百师垒”。先父对文史经典、自然科学十分通晓，年仅二十岁的时候，就成为上海留美预备学校的英语教授，可见先父在科学知识上的孜孜以求精神。

先父的一生，为人们留下了大量的著述，一张著作年表，足以看出他的成就。不只如此，先父还在考古方面，为社会留下了自己的业绩。当时先父就曾带我本人风餐露宿、荡江弄潮地进行考古工作。今天香港大屿山摩崖石刻，就是先父发现并在上面留下自己写的一首五言律诗，以记述其考古情况。

先父为章太炎（炳麟）的学生，先父续弦时，章太炎先生亲笔书写条幅，以致祝贺。在社会上，先父还同许多革命家、进步人士乃至文化名人，有着十分密切的往来。当先父为洗刷西方列强加在中国人头上的“东亚病夫”这一恶谥而创办以强健体魄，振兴中华为宗旨的精武会时，孙中山先生为精武会欣然命笔，写下了“尚武精神”这一横额，并为《精武本纪》写了一篇序言。孙中山先生在与先父交谈时，明确指出：“您所做的，实际上是社会革命。社会基础健全，是国家振兴的本钱。我们都是为人民谋幸福。”他还说：“我从事中国政治革命，到处奔波。而你本着社会服务精神，希望功在社会，也是不计苦乐啊。”

孙中山先生对先父工作的赞扬与肯定，给先父以极大鼓舞，是他继续办好精武会的动力。为了精武会，先父不只四处奔波，同时，也耗尽自己的精力与资产。当精武会缺少办公地点时，先父慷慨地将自家的一座楼房献了出去。当外国大力士挑衅性地叫嚷要到中国比武时，先父与同道再三磋商，最后决定，请河北的霍元甲先生到上海与外国人比试。苍天不负苦心人，在先父与同仁的共同努力下，精武会遍及国中。同时还发展到香港及东南亚各地。

强盛中国不只要有一个健康的体魄，更要扫除愚昧，倡导科学。为此，先父与文化界著名人士如王云五、黄秋樵、吴趼人、林炽勋、何剑吾、梁少梅、叶恭绰、杨千里、沈子善、张伸仁、麦华山、李凤公、江孔殷、胡藻斌、陈大年、黄文宽等经常往来，磋商发展文化事业。

先父在书法上，尤其擅长，除多次在各地举办个人书法展外，并为当时的“书法座谈会”、“中国书学会”等学术组

织的发起人。在书法学上著有众多经世之作，其中尤以《科学书法》《初学书法》《行草章法》《行草神韵》《钢笔千字文》《行草集成》等流传甚广。为普及文化，他在文史理化、音乐舞蹈、医药机械、摄影狩猎、数学外语等方面均有涉猎，每学必求其精，必有所成。如：学医则获国家颁发的医师考试合格证书，研制出能与胡文虎的“万金油”相抗衡的“白花油”；摄影上除拍摄出具有保存价值的“三潭印月”外，还出版了《哲氏计光表》《测光捷径》等著述，同时在相机设计上取得过专利。由于久居香港，又写出《香港指南》《香港》等著述，对香港的历史及其人文知识，均有阐述。为在香港普及汉文化，他还写出一批批关于学习汉字的小丛书。总之，先父文武双全，多才多艺，人称一代奇人！

先父为人，正直豪爽，仗义疏财，热心于社会公益事业。对子女教育，持平等姿态，进行讨论启蒙，毫无封建家长作风。1938—1940 年本人辍学在家（时年 16—18 岁），充当其编著助手时，朝夕相随，因他经常揭露旧社会与官场之黑暗腐败，天长日久，潜移默化，使我树立了正确的人生观。由于先父倾向革命，所以，1948 年当我从海外回到香港向先父提出到内地解放区参加革命时，先父毫不犹豫地表示赞同，并带我晋见当时避居在港的民革主席李济深先生，请他予以协助。我之所以能为解放战争贡献自己的一点微薄之力，如今又光荣离休，先父功莫大矣！

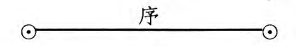
1957 年后，先父多次率队回内地参加了广东首届武术观摩大会及全国武术观摩大会，并将个人设计制造供比武使用的护身甲慷慨献出。返港后，他又四处游说，大谈北游观感，宣传党和政府的政策，以消除香港同胞由于听信谣言而

产生的一些误解与疑惑。正当他欲谋求进一步为国家做出更多贡献时，不幸于1961年12月因脑溢血病突发而遽归道山。岁月悠悠，倏忽三十九载矣。于今我已年逾花甲，但先父为国为民之精神，我当承继，并在有生之年，尽量继续将先父遗著之精华，付印再版，为祖国文化及社会发展做出有益贡献，以了其夙愿。

《精武会五十年》一书，乃先父众多著述中之一种。此书今天终于得以再版面世，实为不易。说其不易，原因有三：其一、资金短缺；其二、原著难寻（经多方寻求，几经周折，才从香港大学冯平山图书馆觅得，但已残缺不全）；其三、由于年深日久，书中所附照片，早已发黄变脆，模糊不清，难以制版。上述种种，已成此书难以面世的重要因素。幸得春风文艺出版社各位领导在了解先父之为人以及在文化体育诸方面的所作所为后，予以大力支持，并竭尽全力，想方设法，克服资金与排版印刷方面的种种困难，敢冒经济亏损之风险，协力再版发行。更应说明的是，本书在编辑出版过程中，出版社编审洪钧同志，最为辛劳，并给我以莫大帮助与鼓舞。在此特表示谢忱。

2000年12月18日

时年七十有九，写于瑞雪纷飞的沈阳



序

陈君公哲好文学，擅书法，而尤精于武艺，近著武术发展史《精武会五十年》，属余为之序。陈君谓余曰："武术之不讲久矣，自前清庚子以来，士大夫尤讳言之，东亚病夫，贻讥世界，余窃耻之。精武会之设，盖所以振兴国民尚武之精神，以为保身卫国之计，积五十年之努力，始有今日之成绩，特将创立经过，及演进概况，详为笔录，名曰武术发展史，当世君子，或有取焉。"

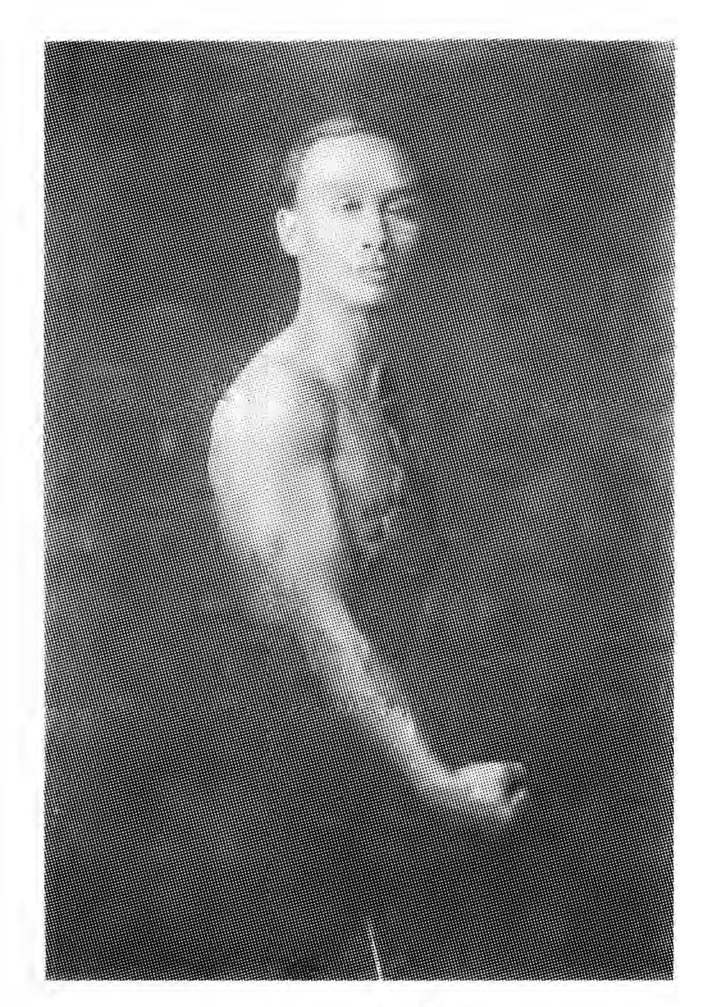
余以古谓学校为庠序，孟子云："庠者养也，序者射也，"是学校并未重文而轻武，孔门教人，先以六艺，礼乐书数而外，兼习射击，亦文武并重之意。汉末曹氏父子为一代文豪，曹操则秋夏读书，冬春射猎，曹丕八岁即知骑射，长于剑击，镶盾诸器无不精熟，斯亦可见文人不弱，非力不能缚鸡者也。后世文武分途，习武艺者多为贩夫走卒，用之不当，遂以致乱，因而人皆视之为畏途，武术之不绝者如缕，亦可概矣。

陈君于武艺衰微之际，创精武会，起而振之，其见解有过人之者。且苦心孤诣，竭其财力精神以赴之，斯尤难能可

贵者矣。今也分会之设，偏于世界各大都市，同道者日众，而创始之人犹得亲见其盛况，当可引以自慰，然而陈君之意犹以为未足，其武术发展史中复详述会员应守之规则，叮咛反复，使后进既知当时缔造之艰难，而更觉纪律之可贵。习之者，大之可以卫国，小则可以防身，且不为无意识之妄动，是亦现代公民所应知之要义也。因为之序。

一九五七年清明前一日，马鉴于老学斋。

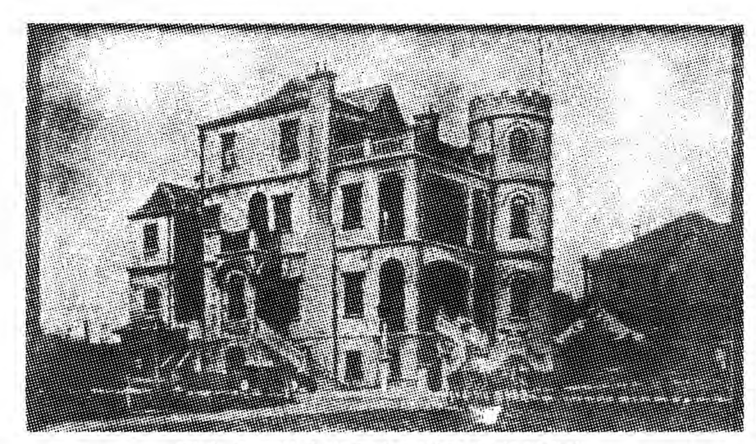
目　录



陈公哲先生习武照片



霍元甲应陈公哲先生等之邀来上海时的照片



陈先生将其个人之大厦献给中央精武会

工展美人序

攝影門類甚多人像其一焉人像門類甚多少女其一焉香港工展小姐中向多翹楚一九五六年冬余窮數日之力為攝三百餘幅祇選二十四幀攝美非難獲其神態為難也中分端莊貞靜文雅大方慈祥柔順婉媚嬌艷甜蜜浪漫活潑天真體貌不同手姿各異嗟乎美人難再轉瞬即變白頭百花爭妍忍教青春消失余雖回春乏術尚有留真之方盡行收入鏡底使美人之青春永在五十年後若能重覩斯集是皆有感余之用心焉

一九五七年三月陳公哲識

中國科學院
沫若院長惠鑒　逕啓者：自從面晤於香港，已逾十載久未通候，想多佳吉。公哲彌年以來，歷見國內百事進步，不覺心焉嚮往。七年前曾令小兒哲文服務四野戰軍，現調瀋陽工業區，二兒安寧現讀於武漢河運學院，國家對我如斯，是宜以個人行動以報於國家，久有此心矣。

茲欲於明春，以華僑資格，返國一行，非徒觀光，實欲收集數年來進步資料，為著「大陸旅行記」，以告海外華僑，中華人民共和國實況。公哲自辦理精武會以來，四十七年中，分會滿佈海外，一九五三年曾去視察一次，僑胞對於個人，無論老幼，皆有深切認識，此書一出，當能獲得大部分之華僑信仰，欲

作息餘而念欲生嗜好起而魔障乘人當其靜也既難尋好夢於南
柯復不為老僧之入定心無所歸情將安寄其能泯念已欲去睡却魔
獨處一室能消永日者厭為書之禪悅乎明窗淨几十寶並陳硯帖琳瑯
縹緗滿架鑪爇名香瓶栽時卉鳥鳴於外人在其中閒臨三五葉揮灑如
雲煙有心身之運用無憂慮之傷神

少旅先生雅正 陳公哲書

陈公哲先生法书

武术中兴史

精武体育会创办人　陈公哲著

楔　言

西力士来　一九〇九年春，西洋大力士奥皮音来上海，表演西洋力士技术。上海北四川路原有亚波罗影戏院(Apollo Theatre)，于影戏中，加插歌舞杂技，以娱观众。奥皮音登台表演举重，露肌及健美种种姿态，约二十分钟，一连数晚，最后一场言，愿与华人角力。于言谈中，带多少轻蔑口吻，翌日见于报端，沪人哗然。

丁兹维新时代，革命风气在酝酿中，爱国分子麕集沪滨，乘机发泄，咸以奥皮音之言，有轻蔑国人意。反观中国历史，元朝武功，何尝不远届欧洲，满清末叶，一蹶不振，外人焉能知之。江苏省埠，文化称盛古今，惟武功不著，沪人更少技击能手，咸欲聘请技击名家，登台与赛，以显黄魂。倡其事者有陈其美、农竹、陈铁笙及余数人。公哲虽年

在弱冠，因受维新与革命学说之熏陶，参与其事，众人中，年龄以余最幼。座中有宋某（已忘其名）言，谓河北虎头庄有霍元甲先生其人，精技击，可聘之来。

北聘元甲　霍元甲先生者，擅技击，著名燕赵，有黄面虎之称。其先世业药材，栈中多伙伴，霍先生以国术训练之，附近各乡名家麕集，如刘振声、赵汉杰，多来投奔。后由宋其之介，快函河北，聘霍先生，仍偕其徒刘振声，于一九〇九年三月来沪，寓沪北租界火车站界路之竹深居。居为茶馆而兼营客寓者，下层售大饼油条，楼上辟室以寓商旅，北方人多趋之。

霍先生来沪后，由宋某偕公哲作译人，访奥皮音于西人公寓，商比赛事。奥皮音初来中国，不晓国人拳术比赛方法，只取西洋拳术比赛规则，手戴皮套，只击腰围上部，不许足踢。霍元甲则以中国擂台打斗方法，手足并用，无所限制，如有死伤，各安天命。彼此会商，未能获致协议。

擂台比武　进商情形不时见于报端，沪人以为奥皮音示弱。公哲所知，西人拳击亦有数类，即 Boxing 拳术，Wrestling 搏斗，Catch as catch can 扭绊手足斗等，各有立场，不乱搏斗，以其各家手法不同，亦无从搏斗。后再约晤奥皮音力士，改用摔跤方式，以身跌于地分胜负，曾经数度商洽，订定条款，约期比赛。

发起人等乃捐集款项，借定场合，搭架擂台于上海静安寺路之张氏味莼园，沪人简称张园，位于郊区西之静安寺路左，地广数十亩，有西式建筑数四，其中有一大广场，园林池沼俱备，为沪上仕女暇日游憩之所。当时沪人之时髦者，驾轻车（自拉缰绳之双轮马车）携仕女，以游张园为一乐

事。此时交通只有马车，次为人力车，汽车尚无。

台搭于园之草场东，台高四尺，宽广二十尺，左右两面架短踏步以登。时在六月中旬，下午四时开始比赛，届时奥皮音失约未来，后知已经他去。发起人于失望之余，提议于众宾中登台比赛，以不伤对方为原则，以身体倒地分胜负。

登台者有东海赵某，身躯魁梧，霍元甲先令刘振声与交手。不数回合，为刘入腿跌于地上，台下哄然。人丛中，有人登台，问其姓名为海门张某，刘振声复出，二人周旋台上，相机进袭，偶一交手，即行离开，此为武家打擂步骤，不轻进击，非如今日之拳斗，乱打一通，因争胜心重，平时手法，尽行失去者。

振声出身北方镖局，素有打斗经验，临阵不乱。张某亦为吴淞口外，海门拳术教师。两雄相并，堪称势均力敌，环行台上，彼此不能入围，偶有接触，即行解脱，斗十五分钟，不分胜负，于是宣布暂停，明日再斗。

其斗法纯为武家表演技击艺术，而无敌忾之意。会后公哲送霍刘二师坐人力车，返竹深居。饭后，霍刘检讨日间斗法经过，并找寻对方弱点，以为明日进攻手法久之，公哲在旁聆听，趣味极其浓厚。余十四岁已学南拳，其于拆法尚未入门；自此以后，深知中国武术之可贵。

元甲出马　翌日三时霍刘二位再到张园，斯时观众较上一日为多，约有千人。四时开赛，张某上台，声言今日愿与霍先生为对手，于是霍元甲登台。元甲此时尚有发辫，盘束顶上，灰色土布短衣衫裤、布靴、腰间束带，完全一北方土老装束，身高约五尺八寸，腰围横阔，面色赭黄，熊腰虎步，手足敏捷，重约二百磅。

海门张某身穿蓝色土布短衣裤，布鞋，一望而知其为上海土著。身较霍高，重或相等，见其出手，是为江浙外家派系，亦少林技击家之流亚也。

霍张环行台中，相机进袭有顷，张某以右拳向霍击去，霍用右手执张臂，进左足于张之右足后，出左手揽于腰间，轻轻抱起，两足离地，置于地上。台下彩声雷动，张乃起身下台，霍再问观众有无愿意上台比赛者，久久无之，擂台比赛结束。

旅邸谈武 霍元甲先生与其徒刘振声，自经张园比赛后，其名不胫而走，扬名沪渎，沪人如黎惠生、农竹、姚蟾伯、蔡少香等时往探视，公哲亦为座上客，时有馈赠，以应旅费，常谈武事。元甲自言先世曾设镖局，汇集武术名家。镖局业务，专为商旅护送财物，前时北方山林区城，旷野荒郊，稍离人烟之处，绿林强盗，出没其间，时劫商旅，为防备不虞，必请镖局派人保护。满清时代，盛极一时。其后，陆有铁路交通，海有轮船往来，送解银饷有银行邮局为之汇兑，镖局渐归于淘汰。

镖局在护送商旅财物，由镖头或镖师随车护卫，车插红边三角旗帜。镖师人数，视财物之多寡而定，由一人，或数十人不等。路上如遇有拦途截劫者，即由镖师出与问答，阻路者必问："你是谁?""你师父又是谁?"镖师应声朗诵其来历。若为相识，或来势强大者，自然护路通过，否则就不免恶战，将财物劫夺以去。镖局各有其自已势力范围，在范围内，大都平安无事。假如恶斗结果，镖师被败，则劫走财物。镖局必招集镖客，大兴报复，夺回原物。战斗时所用为刀、枪、剑、棍及各种武器。从前盛行用飞镖，故称镖局。

旨在打斗，故所练拳棍，多是少林派系。

与日人较　上海蓬路一带，为日人聚居之所，三元里中有日人技击馆，因耳霍先生之名，约期研究，霍刘师徒如期赴约。进茶后，为论武术，且示崇仰之意，讨论至中日技击异同之点，彼等表示愿一较身手，以不损伤为原则。

日人武术分三派，一为技击术，即中国之摔跤，以跌扑为主。一为搏斗，地画圆圈，与斗者多为肥胖力士，满身涂油，搏斗之时，以被拒圈外作输。一为击剑，首带护具，身穿竹甲，以斩击点数多少分胜负。三者严守岗位，各不相斗。

中国拳术则包罗万有，器械由长枪以至匕首，拳术由单打以至对手，搏斗由摔跤以至群斗，纯以打斗为目的，唐朝间分一支流于日本，便成派系。中国学术之深邃广博，经数千年以传于今，其来有自也。

日之技击术家既欲与霍刘师徒一试身手，霍令刘先下。日人欲用撑肚抛挞法，即先用力一推，对方必用力向前顶，乘势一拉，对方若无坚定功夫者，必向前扑，于是伸腿以撑对方肚腹，同时自身卧地，乘对方向前趋势，撑其全身翻一跟斗，而抛于后方。平日若未经练习武术，无有不被抛挞者。若久练武术之人，自有其坚定马步，不受外力所右左。刘既受对方一推，固然不动分毫，及对方一拉时，即坐低马步以应，对方之脚无机伸出，其撑肚法无从施展。

复次再易一人，似为教师，体魄较前更大，估计重量，当在一百八十磅间，高矮与霍相若，交手数回，彼此皆难入彀。其后日人与元甲二人两手互执，为摔跤形势，日人以右足袭元甲右足，之背，既入元甲之马，上身乘势向后右方一

推，欲求翻跌元甲。但技击形势，利害相等，日人与右跟袭霍右足之背其形势亦即元甲与右跟袭日人右足之背相等，其差异之点，乃中心定力，优劣之势，定于一线间。日人图袭元甲，元甲反击日人，由此日人之右足在未取得主动地位时，元甲已成主动，乘势一推，竟跌日人于天阶中，不幸断其右手。虽无心伤害，终不免于不怿。

沪滨留霍 自此之后，沪人多知元甲之武技功能，若不为之流传，殊为可惜。公哲此时二十岁，自十四岁时，已学习南拳，对于拳术，兴趣极为浓厚，追随元甲左右，幸生于沪，通晓南北方言，每替元甲作临时通译，故知霍先生之事较详，交情亦渐稔。

沪人佥谋所以安顿霍先生之法，有提议办一间武术学校，借收学费，以为维持彼师徒二人生活者，定名为精武体操学校。竹深居就近沪宁铁路北站，越一铁路旱桥，便是华界之闸北，于旱桥西一里许之黄家宅，觅得旧式两厢一厅平房一所，土堂瓦屋，外有院落，足为技击操场，月租十四元。

众人集资得百余元,迁入居住,并向房东借得方抬、板凳,购置刀枪三五件,开始教授拳术。此时毫无组织,主持人借此以为宿舍,亦不一定必为学员也。虽名为学校,殊无学校制度,既无章程,亦无时间表,随来随教,学者自学,去者自去,毫无设备。学校既开,发起人亦即星散。陈其美、农竹等,偶一来临,安顿霍刘师徒二人之议,告一段落。

霍公病逝 霍先生原患有咯血病，自寓竹深居时，时发时愈。日人有卖仁丹药物者，时到旅邸，出药示霍，谓可愈咯血而治肺病。霍先生信之，购服之后，病转加剧。霍先生



章太炎先生赠陈公哲夫妇的条幅

得病之由，谓少年之时，曾练气功，吞气横阙，遂伤肺部。因曾咯血，面色蜡黄，故有黄面虎之称。公哲尝问以气功之道，即诫不可学。

今日以生理学研究，吸气入肺，收吸氧气，助长气力，若闭久不吐，养气既尽，只余炭气，反伤肺部，且吸气过分，久久不吐，肺部微细血管，可使爆裂，便成咯血病症。拳师只知以气功夸耀，俾高声价者，不知为道病之源也。

自迁入黄家宅后，霍先生病转加剧，由众人送入新闸路中国红十字会医院医治两星期，即行病逝，各人为之办殓，移历于河北会馆，时在一九〇九年阴历八月间。越一年运柩北返，精武会同人赠以“成仁取义”挽幅。霍元甲先生之来沪，维时仅六个月，共一段居沪生命史，从此结束，享年四十三岁。

第一卷　一九一〇年至一九二〇年
精武会创立及发展国内时期

一、拳术始源

异　兽　斗

人类有两手两足，异于四蹄走兽、两翼飞鸟，功用虽殊，好斗则一。手有指，用以抚摩；指有甲，用以抓物；脚有足，用以步行。其用于斗争之时，掌用以握拳，指用以插物，脚用以踢击。人类于原始亿万年前，人与兽斗，人与禽斗，人与蛇斗，强者生存，弱者灭亡，再经千万年之自然淘汰，而有今日尚存之人类者，因有拳术以防身，是故拳术实与有生而俱来。当时已有其技而尚无其名，老子所谓“无名天地之始”者是也。

大凡人类事物，先有事物，后有文字，蜷手成拳，省书作拳，折树为干（甲骨文作丫），取自树梗。拳为打斗工具，干为战争兵器。四千六百余年前，黄帝与蚩尤战于涿鹿之野，人与人斗之战争始见于历史。其后，春秋时代，以战国

称，足证当时已有集体战争。夫有打斗则有拳术，有战争则有刀枪，人类之学术乃先有武而后有文，及后偃武修文，历代帝王欲巩固其王朝，以防反侧，于是重文轻武为政治上之手段。

人类脑部较一切生物大,故为万物之灵,运思维以应事,用技巧以斗争,自有历史以来,一向如此。自明朝以后,战争始用火器,拳术刀枪效用渐失,及至清末,火器大行,拳术从此废置,若不转移功用,行将消失。故二十世纪为中国拳术存亡之一大转折点,其能复兴之者,实由精武会运用中国拳术以为国民体育倡,省称“国术”,通称曰“武术”。

二、刚柔派别

汉朝以前，武术向无派系，一事之兴，先由简而繁，再由繁而简，乃自然定律，武术亦然。派系分，酝酿于六朝而著于唐。刚派有少林，柔派有四家（见下），见于载籍，其余分流不知凡几也。

少林寺在河南登封县西北，少室山之北麓，为后魏太和元年（公元二二七年）建。其名之来，少室山林中之寺，故名少林寺，隋武帝改名陟岐寺，唐（公元六一八年）复名少林寺。寺内僧众为健心身，却欲念，取打斗技击而为养生之运动。少林拳术之所以闻名古今者，实缘当时僧众云宗等十三人助唐太宗平王世充，有功于时，其拳技遂名传遐迩，以迄于今。

达摩僧原为印度南天竺（即南印度）王子，姓刹帝利，泛海初来广州。梁朝大通元年（公元五二七年）梁武帝迎至

金陵，与谈佛理，不相契，乃渡长江，北行入魏（今之河南北部），居河南之嵩山，曾面壁九年，著名于世。后人有谓拳术乃传自达摩者，非也。

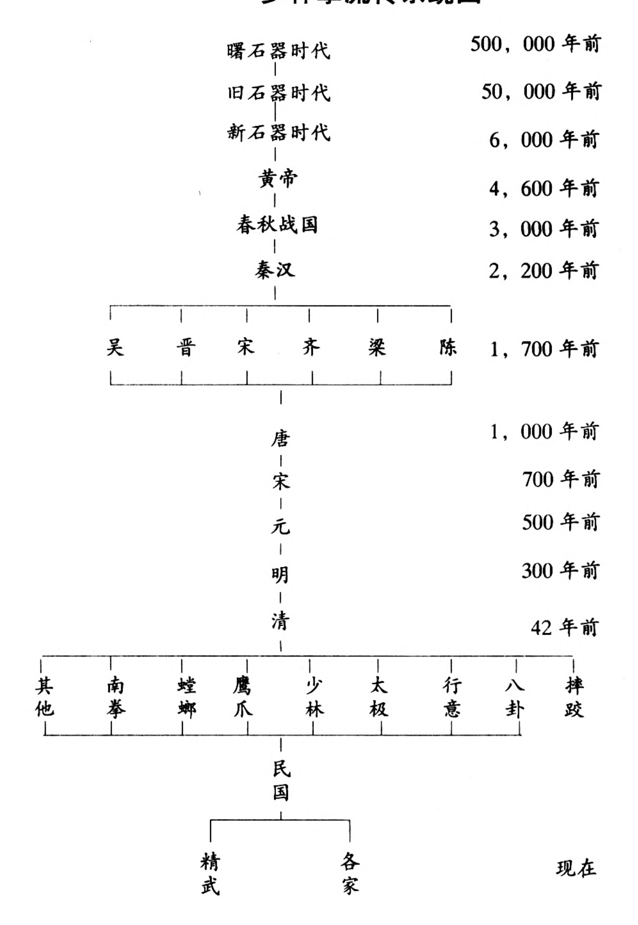
考中国武术，始源甚远，不特传自印度可知，达摩南来，为传布释教，非为传拳术而来也。至少林拳术，上承六朝武术之流传，下开百世之武功，集各家之精粹而自成一系，固非创于当时。寺僧因助唐太宗建国有功，时赐封敕，其名特著。当时或崇仰达摩之大德，有以拳剑名其名者，犹今日之路以中山为名者，同一意义。此点余必须加以说明者，以免今人误会，谓少林拳术乃传自达摩也。

两粤之技击家，凡言拳术者必称洪、刘、蔡、李、莫五家。洪即是洪熙官，刘即刘三眼，蔡即蔡伯达，李即是李巴山，莫即莫清娇，皆为少林派系。第所称少林者，非指嵩山，乃指福建之少林寺。世俗谣传，福建少林寺僧，曾助清庭剿匪有功，后为清廷所忌，派兵焚寺，僧众之逃于两粤者五僧。南方少林派系之传说，所云与少林僧之助唐太宗平王世充之说相近，易唐为清，得毋讹耶？

又云拳家之出身福建少林者，于满业离寺时，须由正门出，始称正派。其由正门出者，须经廊道，与一百零八木人打斗，挑拨踢格，能无伤损，技称上乘。否则为所击伤，抬返医治，艺成复出，若功夫未到，畏由正门出者，则由偏门狗洞而出，即非正途出身，然亦不弱。

试问在科学发达之今日，所作机器人，亦只能作一二事耳，焉有如生人之能作打斗者。若为试验一二门徒之身手，竟设木人一百零八之数，遑论昔时之机械未有显著之发明，以此夸张，未免近于荒唐。

少林拳流传系统图



注：唐以前只有战争用之武术，至唐始著于少林，从此起遂有派别之分。至清为录八家，以示大概耳。民国以来，武馆林立，统集各家之大成，作学术之提倡者，自二十世纪精武会始。

有曾游福建少林寺者，为余言，寺为一残破古庙，壁中刻有武术故事姿势，犹今日之旧式建筑之画壁。因小说万年青之绘影绘声，后人引以为少林拳术史料，武人不察，以讹传讹，竟作史料，其愚真不可及。

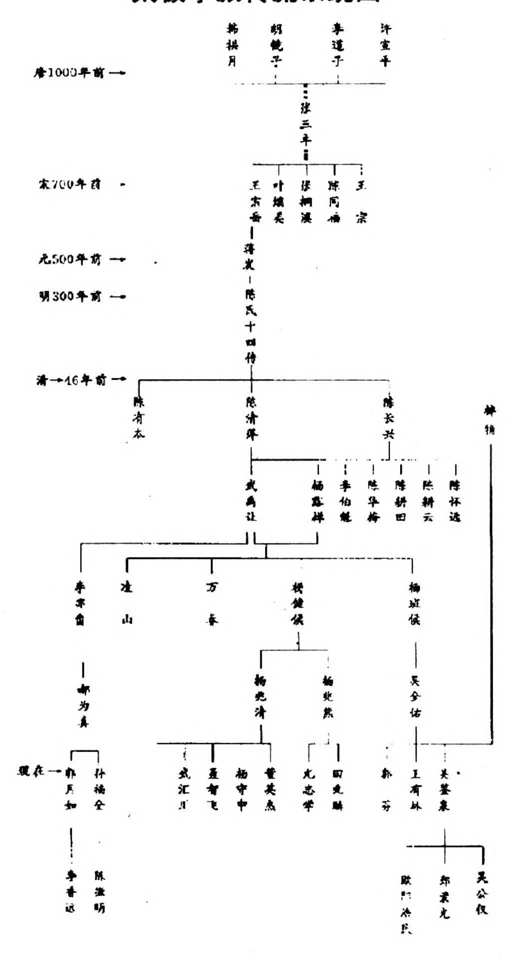
其次为太极派，又称武当派，拳之来历，未免近于神话。史称，宋张三丰应徽宗之召，道梗不能前进，夜梦神授拳法，天明起行遇贼，以单丁一人杀贼百余，遂以武当派拳术名于世。

其实太极拳术，唐朝已有四家：一是安徽歙县之许宣平。宣平结庐南阳，以辟谷为事，属道家一流。二为李道子，名为先天拳。道子居武当山，属道流之一，日以麦麸为食。三为扬州胡镜子，名后天拳法十七式。四为韩拱月，改太极拳为小九天手法，有十四势。至宋始有张三丰，人称三丰为武当派之始祖，非。不知武当派前时已有各家，三丰或集各家之大成，既广其传，后人遂误以为武当之祖矣。

张三丰辽东懿州人，名全，一名君宝，三丰其号也。三丰不修边幅，以邋遢名，身体健伟，须髯如戟，食量甚宏。尝与其徒游武当，喜其地筑草庐居之。其名所以著者，因明朝成祖遣胡濙、朱祥等假托访觅张真人三丰，隐访其侄建文帝，故有仙人之称。或谓三丰因观蛇斗而有会心，遂发明太极拳。在宋代距今七百年，科学未著，一艺之高者，多假托神话以彰之耳。

张三丰以后，继传此拳者，有陕西王宗，温州陈同福，海监张桐溪，四明叶继美，山右王宗岳。宗岳传河北蒋发，于明间再传河南怀宁府，陈氏、陈氏继传十四世，至清传陈清萍、陈长兴、陈有本。至是遂分老架新架两种。

太极拳派传流系统图



注：杨兆清别字澄甫，杨兆熊别字少培，孙福全别字禄堂，陈微明先从杨兆清，后再学于孙福全。

老架为陈长兴，传子耕云、耕田及旗人陈怀远，陈华梅、李伯魁、杨露禅是为十三势老架。新架为陈有本，其传不详。陈族清萍则传武禹让而创武派。杨露禅、武禹让合传杨班侯、杨健侯、万春、凌山。武禹让另传李亦畬，是为李派。李亦畬再传郝为真，以继李派。郝为真传孙禄堂，遂为孙派。又传郝月如，继为郝派。月如再传李香远。

杨家太极，原有快慢之分。杨班侯原为快拳，后传吴全佑，全佑传子鉴泉。鉴泉就聘于上海精武第一分会，并自设鉴泉太极拳社，后由上海精武会送之广州，其子吴公仪随来，日敌侵粤，鉴泉来港，遂设鉴泉太极拳社于香港，从游者甚众，其荦荦者有郑荣光、欧阳浩民等。郑荣光又以业余拳家教授太极拳于香港，二十余年，桃李满华南，后设荣光健身学院。欧阳浩民学于上海各家，深研太极，亦业余家，当义务教授于南华体育会。其讲述太极也，以科学生理常识，条分理析，阐明力学重心。尤非老派拳师所能望其项背。有武术之深造，兼有科学之头脑者，华南得郑与欧阳二师，为现代太极教师难得之人材。

杨澄甫家学渊源，曾由陈微明执笔，著有太极拳一书，后由中山大学邹鲁聘澄甫南来，率其子守中，其徒董英杰来广州，从游者有聂智飞、武汇川等。澄甫后病逝广州，守中、英杰、智飞在粤先后莅港，设社教授。智飞后由余介绍赴马来亚森美兰精武会，越一年，自设智飞太极拳社于怡保埠。

国人性好标榜，稍有成就，即自立家派，其流愈远，其传愈杂，谓之进步固可，谓之退步亦可。何则？反观今日之拳派，多与其祖异，遑论远朔数百年前之张三丰矣！

以上系统论列，只得大概，因缺有系统之文献参证，甚

难准确。总而言之，凡百事物，皆由无而生有，既有之后，时移世易，屡有失传与发明，时俗好尚，以时兴替，不必区区于系统寻求也。

自有精武以来，采用科学方法，整理武术，摄制图像，编著书籍，是能传之永久，而不失其楷模。五十年来，各家经已接受此种新时代之编辑方法，出版拳经不下数百种，未始非精武为之先河也。

三、各派同源

中国拳术自唐以后，大类分为少林、太极两派。少林又称外家拳，为刚派。太极又称为内家拳，为柔派。拳之功用，少林以打斗为主，养生为副；太极以养生为主，打斗为副。

为求修养身心，流畅血气，旨不在斗，亦可护生，宜学太极。为求学成技击，增长肌肉，旨在搏击，亦可保身，宜学少林。治少林者，一旦国家有事，执干戈以卫社稷，养成精壮少年，以事军旅，养身千日，用在一朝。治太极者，时当太平之世，文士每安于逸乐，肌肉弛缓，为求保持体格，旨在修养。

兹举内燃机为喻：太极之所以称柔者，如机火慢燃，慢燃则力省，是能持久。少林之所以称刚者，如机火急燃，急燃则力费，不能持久。太极在应付强暴，于必要时可用猛力；少林在平时练习于非必要时，可用柔力。但太极以流动血气为主，柔力是其本能，少林以增长肌肉为主，刚力是其需要。

拳术源于打斗，以用为主，故始于刚。唐后既采为养生运动，但求血气流畅，以不虚耗精神为旨，改为柔练。拳术原属一体，用力刚柔有别，于是有少林、太极之分。太极图中，原有阴阳两仪，亦即刚柔，快慢，猛缓，轻重之分。

再举活动影片为喻，有常摄、速摄两种镜头。常摄者，每秒摄二十四幅，于放影时亦二十四幅，快慢与原摄速度相等。速摄者，每秒摄九十六幅，于放影时只放二十四幅，快慢与原摄减慢四倍，动作甚慢。故无论拳击，跳跃，跑马，斗牛，在缓慢镜头放出中，举动柔和，姿势美妙。故刚拳之练习，在快速中亦求其柔和之姿势；柔拳之练习，在迟慢中亦求快速之进行，二者一而二，二而一，“武术刚柔一元论”之创立，即本于此。

四、分三流域

中古时，地域之所谓中原者，为河南、山东、直隶、山西之南部，陕西之东部，即诸侯封地。晋朝以长江之右并称，未及于百越也。今日拳术大类分为南北，容有未尽，尚有长江流域派别，间乎南北之间者。一九一七年间由余与陈铁笙集合南北各派拳师会议，确定拳术系统，分为黄河、长江、珠江三大流域。

少林派系始于北方，属黄河流域。鹰爪、螳螂等亦属之。太极派系始于安徽，属长江流域。形意，八卦，江阴派等属之。南方拳术，虽称来自福建之少林，其实另为一系，如洪、刘、蔡、李、莫等，属珠江流域，蔡、李、佛等属之。

其次少林派系尚有：江阴派，许太和派，赵家拳，西家

拳，岳家拳，张飞神拳，温家钩排拳，孙家披挑拳，霸手拳，猴拳，童子拜观音拳，九滚十八铁拳，藏僧拳，或属黄河，或属长江，流传所自，兴替以时，未能尽录其所自矣。

五、满目荒凉

自霍元甲于一九〇九年九月病逝后，距其来沪时，仅六阅月，学校无形停顿，学生不来，空悬一块招牌，出入其中者为寄宿之学员，无形中为一间免费公寓；学校之存亡与否与彼等无干，真正学拳者有余与丘亮、李迪初、姚蟾伯、王维藩等，及其他数人。此时教员赵汉杰亦来，汉杰原为霍先生门徒，功夫与刘振声埒。公哲学节拳于刘振声，学双刀于赵汉杰。

校中学员日来三五，上课无一定时间，既无规章，亦无时间表。土堂瓦屋，厅置圆桌一张，长凳二，断橛之关刀，生锈之枪剑，放室隅中，其他一无长物。眼见满目荒凉，于心不忍，校址离旱桥一英里，孤立于田圃中，只有一所房屋，去市区颇遥，学员既少，收入更微，教员养殄时有不继。刘振声时对余长吁短叹，谓长此下去，恐将流落沪间。公哲不免有动于中，且学员中，以余最幼，时年二十，论年龄当让长辈作主。第无人肯负责有所主张，窃念长此下去，终非善策。且学校毫无组织，亦无人负责，如欲维持下去，断非初来本地之两位北方土老儿所能胜任，于是召集黎惠生、姚蟾伯等，共商维持方法。决定结束精武体操学校，另起炉灶，重新创立精武体育会。确立宗旨，厘定章程，重新征集会员。

六、乔迁新址

此时王维藩为上海万国义勇队中国队员，因知火车站旱桥堍，有万国商团中国义勇队故址，是可租用，年租索三百金，由王维藩商减为二百元，由余与姚蟾伯担负一切费用。一九一〇年三月三日，即宣统二年正月二十二日，迁入新址，创立精武体育会。

义勇队旧址，原为建筑简陋之平房，正房一连八间，间阔十一英尺，深二十英尺。前有走廊，左附工人室一，厨房一，厕所一，前有两操场。除第三四室拆通为练习室外，余室尽为宿舍，盖由前址迁来，一仍其旧者。时在新春，学员返乡未归，乘此时机，将第一二室拆除间格，改为图书室，第五六室扩为练习室，七八室保留为教师宿舍，并于两操场之右，加盖棚厂为摄影室。

七、首会创立

既迁新址，公哲乃对众言曰："学校之设，原为安顿霍先生，以传其艺耳，今霍先生既逝，将何所传。且以学校为号召，未免范围太狭，今为扩大其范畴，故由公哲等讨论决议，改为体育会。本来体育二字不甚适当，照性质言，应改为拳术、技击或武术会。第拳匪之乱刚戢，地邻租界，恐当局有所误会，以为拳匪余孽，立会将成问题。公哲之意，乃"运用武术以为国民体育。一则寓拳术于体育，一则移搏击术于养生，武术前途方能伟大"。众人毫无异议，精武体育

会从此创立。

此时社会风气未开，丁兹革命潮流澎湃一时，老成人视社团之设立，总带多少革命性质，或竟视为一种政治组织，恐招官厅之忌。此时康有为、梁启超提倡维新；孙逸仙、黄兴提倡革命，甚嚣尘上也。公哲虽曾受维新、革命学说之熏陶，而以爱国为心。时在宣统年间，地在闸北华界，亦不容政治性之社团活动，同时保存国粹武术之空气，甚嚣尘上，官府亦无从禁止。

组织成立，百事待举。于是成立董事会，设立部门，分配工作，聘任教员，以罗集全国武术名家为目的，不限于一家一派也。

八、精武三友

公哲之识姚蟾伯、卢炜昌乃自精武始。卢炜昌，广东省香山县人，二十九岁，长余八岁，父业建筑，出身于上海汉堡黎英文书院，能中英文，为人沉毅，身躯健伟，此时尚无财政权，对于公哲精武之设施，颇多协助。姚蟾伯，江苏省吴县人，二十岁，幼余一岁，父业颜料，出身于上海万竹小学，人极和善，身体修美，有经济力量，于公哲言听计从，为一纯粹和平无机心之人物。公哲为香山人生于沪，为江苏、广东两跨籍，一九一〇年时，年二十一岁，父业五金，出身于上海守真书院、复旦大学，以承袭父业，早岁当粤瑞祥五金号经理，未能赴校从学，乃聘各种专家到舍补习，有“百师斋”之室，生性豪爽率真，年幼时虽学问未充，性情果断，二十岁当上海留美预备学校英文教授。

三人中有经济力者为余与姚蟾伯。卢炜昌年最长，初在上海德国礼和洋行当文员，月入六十元，公哲为欲扶助其经济，特开新瑞祥五金号以安置之，委为经理，使其不向外人折腰，全神注意于精武事业。余与姚、卢三人因策动会务，进为莫逆交，积久会员赠以三公司之号（上海百货公司之著者为先施、永安、新新，时人称三公司）。

九、厘定三育

婴孩之出生也，其未来寿命之长短与品质之贤愚，于少小期间，可能知其大概。谚有言：“三岁定八十”。一会之组织亦然，当时中国民族，有“东亚病夫”之诮，余尝考其所致之由。夫每个民众身体之不健全，亦即全体民族之不健全，欲泄此耻，厥为提倡国民体育耳。盖无体育不足以强身，无体育不足以强民。为适应环境，赶上时代，余于精武之号召以体育领先。意即体魄之不健全，曷足以言智育；智育之不健全，曷足以言德育。躯瞉者实为载智、载德之功具也，故余有“体育万能”之警句，以为精武标语。

体育发达，其用于善者为健身强民，其用于恶者为斗争伤人，必须有道德观念，与体育、智育同一重要，而殿两者之后。

一〇、徽章概要

凡团体之组织，能否发展于全民，及国际性能，必须视其具备条件。精武最初在学理上，具备有武化全民之企图；

在形式上，具备有号召工具之优美，如徽章标帜，俱包衔意义深长；衣履制度，莫不保存国性者。兹分述于次：

甲、三星会旗　精武既以三育为宗旨，乃以三星为会旗，所以代表体智德三育也。标帜上，三星由上斜落，第一黄星，第二蓝星，第三红星，原于三色为色素之渊源，由各色相加，可变为千百色。终其原理，三色相加为黑色，三色相除为白色，意即社会为一个大染缸，青年子弟，染于青则青，染于黄则黄。精武会乃以体、智、德三育备染中华全民之青年子弟者。又武术训练，每级以两年为期，黄星代表第一期，蓝星第二期，红星第三期。于操衣上，以星分别其程度，为一种武功荣典。

乙、盾形会徽　会徽以盾为形，取防卫之意。武术所以保身卫国，非以攻人，故精武之诫条有："不准以我之拳头加于同胞身上"，犯此者非精武信徒。

一一、服制说明

分学员与教员两种：

学员制服　料用天蓝布制，对矜短衣，周围二分黑线，中钉黑色连环扣纽十三对。裁法，上胸宽，中腰稍狭，不过长。

教师制服　形式同上，料用黑布，纽线俱用白色。

操　　裤　学员与教员同，料用黑布，或丝绸，脚阔十寸左右。

操　　靴　用中国双梁武士短柄薄底快靴，黑布或黑缎制。

一二、武术兵器

古有十八般武艺之称。所谓十八般武艺者，始于明朝嘉靖年间，因边防多事，官府招募勇士，京师中有山西李通为教头，报名应试，表演十八般武艺，件件皆精，因获第一，故俗语有：“十八般武艺俱全”。按十八般武艺，即：弓、弩、枪、刀、剑、矛、盾、斧、钺、戟、鞭、锏、挝、殳、叉、靶头、棉绳素、白打（即拳）。

古兵器中，非止十八般，其中尚未包入者尚多。

一三、精武精神

满清末叶，政治党派有革命、维新组织，最招朝廷之忌，精武于此时期创立，殊非其时，主其事者，随时可召牢狱之灾，明哲保身之士不为也。当时论年龄，以余最少；论学识，更谈不到，惟年少好事，不吝金钱，则为众人所不及。既参与其事，乱出主张，及至收拾精武体操学校残局时，不期竟被举为会中主斡。众人或以余多资，同时恐招忌于当局，多不敢具名发起，独余笨拙，不知利害，所谓初生之犊不畏虎，事皆身先，不顾万难与危险，敢居创立之名者，众意也。

为欲避免政治组织，彰明宗旨，示信官厅，遂由余立精武精神，以为训练会员之纲领。不以主义名者，无意夸大也。

精 武 精 神

陈公哲

载于民国八年“精武本纪”中

夫儒之宗旨为克己，佛之宗旨为平等，耶之宗旨为博爱。克己也，平等也，博爱也，儒佛耶之真精神也。今以观于精武会员能融会贯通，无可偏驳。

贾子曰：“贪夫徇财，烈士徇名”，财与名固世人所斤斤者也。惟我精武会员，人人知有义务，不知有权利。有时且牺牲一己之权利，助成义务而不居其名，斯其行谊深合儒家克己之旨而不流于虚。

贫富贵贱，两两相形，乃生芥蒂，惟我精武会员一视同仁，不分阶级。其人而可以为善，虽鄙夫视若弟昆；其人而行检攸亏，虽契友不稍宽假，斯其品性深合佛氏平等之旨而不流于诞。

人己之间，不无界域，为我主义，岂独杨子为然，惟我精武会员善与人同，一以觉后为己任，己有所知惟恐人之不知；己有所能，惟恐人之不能，斯其度量，深合耶教博爱之旨而不流于滥。

凡此种种，不过述其崖略，未足云全豹，然而精武之名称已藉藉于社会，究其所以致此，会中人不自知也。会中人所日夕研究者，一以体育为主旨。卒之体育精进则躯干健而道德日以高尚；脑力充而智识日以开通，体育也而德育智育寓焉矣。

且也，有团体斯有优劣，有优劣斯有比较，有比较斯有

竞争，有竞争斯有进步，萃群众于一堂，互相观摩，互相砥砺，优者以勉，劣者以奋，有此原因，用能使与斯会者，人人摒嗜欲，淡名利，事务求实践，力戒虚骄，期造成一世界最完善，最强固之民族。斯即精武之大希望也，亦即精武之真精神也。若拘拘于形式，不免浅之乎窥精武矣。

一四、行精武式

会员行动，以“精武式”为轨范。骤看起来，似甚简单，但知之非难，行之惟艰。如守时一项，五十年来，旅行各国，所观国人千百团体，但无一社团能行而持之久者。由是以知国人之颓废，已为不可救药之积习。以不守时非“不道德”，更有以不守时方是“大人物”之行为，敝矣哉！民其殆乎？反观欧美强国之民，视守时为当然之事。但国人之诘者，遇外人集会则守时，遇国人集会则多不守时，信心自失，轻视国人，贱己。

精　武　式

陈公哲

一、精武式之人物：三育训练，获有全能。

二、精武式之人格：化正廉明，尊人重己。

三、精武式之风度：诚实坦白，博爱平等。

四、精武式之言行：坐言起行，证以事实。

五、精武式之信守：一言一诺，重于订约。

六、精武式之守时：约会守时，不求原谅。

七、精武式之正义：尊重正义，不讲私情。
八、精武式之服务：非以役人，乃役于人。
九、精武式之福利：乃予于人，非取诸人。
十、精武式之友道：爱己及人，视同兄弟。

一五、精武会训

精武会之所以异于一般武馆者，以其有行为上之训导也，否则徒以武功为事，天下必乱，其次亦养成好勇斗狠之徒，何有于提倡体育之真义。少林以释徒为主，于研经之余，副以武术为养生运动；太极以道教为主，于修道之余，副以武术为健身运动；精武则以强民为主，副以会训为会员纲领，主副不同，功用则一。余更有精武会训之作，以为习武者旨标。

精 武 会 训

陈公哲

世界以人类为本，人类以身体为基，人体构造，骨肉血耳。若欲身体健康，宜勤运动；血气流畅，骨肉增强；免除嗜好，疾病不生。寿命延长，人生自感乐趣；体育发达，万事无不可能。

身体者载知之器官也，知识者进德之津梁也。修德必先益智，所以明是非，辨善恶；求知必先强身，所以精思考，显技能。夫健全之精神寓于健全之体魄，故体要其健，智要其博，德要其重，三育俱备，方克有为。

精研武艺，充实活力，人一而己十，人十而己千，出以应世，无往而不利焉。凡我会员必须以仁爱为怀，服务为旨，以我所有，助人所无，牺牲个人之力量，以求造福于人群；忠信待人，廉正守己，见义勇为，积功于天爵；重振风教，多行而寡言。凛遵斯旨，庶几完人。

一六、转移观感

“拳术”二字之引起世界人士之不良印象者，时当满清光绪二十六年，即公元一九〇〇年，义和团起事于天津。传授团员以拳棒符咒，谓能避枪炮子弹，此种现象深印于士大夫及外人脑中，以为凡练习拳棒者，皆为拳匪余孽，有识之士，莫不退避三舍。丁此时期，提倡武术，其难可知。

中国历代以王化治天下，王化所不到之处，端赖自身力量以为防卫。武艺一科，善人学之即为侠士，恶人学之即为强梁。拳棒可以救生，亦可杀人，地方官吏，不准设立武馆者，防患于未然也。武术之流行，多在少受教育阶级中，偏武无文，故世人莫不视为下流末技，风气之坏，莫甚于此。且晓武术之人，每每好勇斗狠，累及身家，于是父禁其子，兄诫其弟，不许练习矣。

至于侨居海外之华侨，更不争气，居美国者，时有姓氏堂门；居马来亚者，时有帮会争执，死伤枕藉，外人只知练习拳棒者，多为扰乱治安之人，为绥靖计，一律禁止。

世间事物，邪兴则正替，邪替则正复兴。拳术技艺，本无上下流之分，第既入强梁之手，则变为强取劫夺之工具。其抵抗强梁者厥为镖局，所以保生命，卫商旅者。拳术之能

流传至今者，厥赖镖局与农家。无论南北，农人以其耕余之时，秋收之后，练习拳棒，有事之时，亦可保卫闾里。由是，良好教师，多出镖局及农家中。

一七、应付难关

精武会创立于宣统二年，以迁入闸北万国义勇队旧址时始，时在一九一〇年三月三日，正式成立。会员分子，极其复杂，其中如陈其美（即英士）、旦冒申，为国民党党员。陈铁笙为同盟会会员。其中有一位竟废除姓氏，取名“虚吾”者，闻为虚无党党员。革命与维新党员多为会员，其后亦多成为有名人物。因是颇受官厅侦缉之注意，余乃聘商业有名人物如袁恒之、聂云台、黄阁臣、霍守华等先后为会长，借此标榜。渐次获得官厅之信任，公哲对于精武以无党派立场办理。不自我利用，亦不许他人利用，以专门学术为依归，十年之后，故能获得一般社会之信任，宗旨纯洁，驰名中外。

一九一一年，设立分会于浙江之绍兴，当地官厅未悉精武组织，疑有反革命行为，下令禁止，由陈英士函浙江都督，其难始解。一九一二年袁世凯称帝于北京，捉拿革命党人，一切新立社团，多被解散，精武幸以提倡体育号于众，著名于时，故未受取缔，地方人士莫不视为奇迹，须知会在华界闸北，而非租界。陈其美虽为会员，向不来会。连声海及其夫人唐允恭女士与余关系，后亦加入为会员。

余妹陈士超女士，出身于浸信会崇德女学，余委其主持女会。精武之有女子部，自一九一七年始，女会首期服务人

员之表表者有李志义、蔡志枘、冯琼珊、吴秀瑗、陈美秀等，于今尚存在者，容于下章述之。士超为服务会事，迟迟未婚，年三十二，始归詹氏。斯时女界社交尚未公开，打拳更无其分。余之提倡武术，普及男女，可谓开风气之先，在当时旧社会中，颇受一般人之指责，难以哉！新风气之推行也。

此后国内政治，历经变迁，计经过国民革命时期，袁世凯帝制时期，齐卢战争时期，国民革命军北伐时期，日本第一次侵华时期，第二次世界大战时期，精武仍能屹立不动者，无政治作用也。环顾海内外社团五十年来，而仍能存在者，惟精武一团体耳。

一八、首届运动

精武会成立后，于第一周年纪念时为欲表现武术成绩，于一九一一年秋，筹备开第一次运动大会，斯时初级二年毕业有十余人。事属创举，有一部分会员不甚赞成花费太多，恐出资也。王维藩主张于操场中以绳围一大圈，公哲嫌其太过简陋，与卖武开档无别，人不尊重。余力主搭盖演舞台，使观众舒适。筹备经旬，经费大部由公哲与姚蟾伯分担，小部向会员捐募，卒底于成。遂于九月开会，操衣一律，秩序整齐，节目丰富，剑影刀光，陆续出现台中。来观者千人，咸欢得未曾有，自此以后，社会人士始知有精武体育会矣。

公哲前会为霍元甲先生摄得照相，为资点缀，倩人用灰笔绘放为二十四寸半身像，悬于台中，以资纪念。现今各埠所悬霍先生像，乃自精武本纪中铜牌翻出，故后人每以为霍

先生创立精武会，不可不知也。会员刘扆臣能书，为联悬于像中，句为“惟精惟一，乃武乃文”，传诵一时，视为精武绝句，扆臣不死矣。

一九、拳谱摄照

公哲童年时已开始学拳，深感中国学术之非科学化，因人而传，无一定轨范。幸自少喜照相术，于两操场右隙地中，搭盖光棚，摄制拳谱，鉴定姿势，分别层次。初摄潭腿十二路，由陈铁笙编辑，交商务印书馆出版，学者便之。继出潭腿挂图，得二百零七式。后接办和兴照相馆，于南京路，继摄五虎枪、达摩剑、工力拳、合战。科学之拳术书籍自精武始。故武术之能够风靡一时，编纂为其一因。

会员之表表者有郑灼辰，其牙科医务所在南京路和兴照相馆一楼，为二房东逼迁，行将失去其业务上之处所，问计于余，示求助之意。精武会员，有武家侠士风尚，当互相爱助，余遂与姚蟾伯、陈风元三人筹商，合资盘下，以利灼辰，以程子培为经理，继续营业，并利便精武摄影机构，一举而两得也。

二〇、一夜建会

自第一届运动大会开后，民众来归，会员激增，会务渐形发达。惜会址偏处闸北，往来不便，且业主已有声气欲收回房屋。余父升堂公，居沪久，于杨树浦一带，原置有地产甚多，公哲取倍开尔路地一段，方广四亩，以其前半段建筑

精武会所，后半段自建住宅（后亦赠予中央精武为会所），先集合姚蟾伯、陈凤元三人商出资事。即行建筑，会员未知也。由余自绘图则，大兴土木，一九一四年十一月动工，翌年完成，装修内部，定购家具，费时月余。

一九一五年，六月于精武晨操之后，乃集合会众，宣布自建会所事，谓精武新会所经已完成，地点在提蓝桥，倍开尔路七十三号，准于明日迁入。众会员听闻之下，俱感诧异。盖建会大事，需款必多，何以事前无闻，以为公哲言笑。既经说明，众大鼓掌，莫不视为奇迹，精武式之“行而后言”，此为其一表现。然无论先言后行，后言先行，精武从此有自己之会所矣。

会所地段二亩，合计一万四千二百方尺，当时价值只二千余元，由公哲捐出。建筑费八千三百三十九元五角六分半，由公哲、姚蟾伯、陈凤元三人平均摊捐，每份为二千七百七十九元八角五分五厘。

陈凤元为一精武之拥护者，甚少来会。其先世为革命先烈与孙中山同时，满清统治时期，居香山县翠亨乡。官兵缉捕革命党人，匿藏于古井中，后为官兵觉得，命之出，不应，为乱枪杀害。遗孤一岁，即凤元，由母抚养成人，及孙中山革命成功，来寓上海，中山先生时有存问。凤元以无心政途，营商而获厚利，一度失败，所余无几，因感余推动精武之诚，自动负担精武建筑经费，彼为一热心而不好名之人物。精武中人，多未谋面，盖为一无名之英雄也。

二一、行而后言

国人好清谈，自晋朝以来经已如是，精武提倡武术，健康体魄，启发精神，血气流畅，由生理之强壮而影响到心理之健全，故历来豪侠多属武士。“精武式”之创立乃先有行，后有文，非一般空泛理论可比也。

精武建会，区区不过八千多元，地段所值亦不过二千余元，——在五十年后之今日，约为十倍其值——建成此会，与众共乐，何快如之。于金钱数目上，区区不足道；在会员精神上，振奋实多。查友人中有以十万金为一雏妓赎身者，沪人名此妓“十万金”。以此比较，相差九倍。但“十万金”于今随盛某来香港作寓公，亦早已鸡皮鹤发，而精武运动，仍活动无已，无时不在少年时期。第国人习惯只有家庭观念，若肯化私为公，人人都是社会主义信徒，国家自可登于康强之域。惜我国人之积重难返，非有特殊力量者，颇难令全民一致。若以劝化出之，五百年难收良果，社会进化得毋太缓耶？

余家只有中人之资，殊非富裕可比，第视建会为小事，何必铺张，故不向外劝捐。横竖“先言后行”以建会，“一面言，一面行”亦建会，迟早宣布，不过数月间事耳。其先言后行也，虽然一部分属于兴奋，一部分亦多少带些夸张成分，急于显功，故精武中人以“行而后言”为上，尚有“行而不言”者。此书史料，大部分有关本人工作，恐犯标榜之嫌，故迟至四十八年后之今日，始行公布，“行而后言也”。

二二、训练体育

精武以三育为训练，以体育居先，体育复以武术为主，参与时代各种运动，因会员之需要，随时设备。精武既有自己会所，会员激增，人材亦众，此时陈铁笙（后改笙为生）先生已来，担任总会义务秘书长，兼总编辑。此时已有黄河流域拳师赵连和、张富猷、霍元庆（元甲弟），长江流域拳师陈维贤、孙赞轩，其后孙玉峰、霍东阁（元甲子）、罗刚玉等，先后就聘俱来。

各教师俱好身手，各有其专长。赵连和善功力拳、节拳、单刀、夜战枪，能跳跃，身段灵活，颇明精武宗旨，后升为总教练。张富猷体重二百余磅，臂肌特大，步行如虎，善大战。江阴派，陈维贤善醉酒拳，传其拳者有宁竹亭。李健民善五虎枪。孙玉峰善双枪。罗刚玉善螳螂拳，后派赴广州，继转香港任教，南方之有螳螂派者，自罗刚玉始。

陈子正原为关外有名番子门，又名鹰爪门拳师。初由上海精武会、中国商会、中国商团总会联合聘请南来，以三月期满，遂由精武会独聘为专任教师。陈子正初偕其徒刘志祥来，众欲一观其技艺，请其表演，步多用虚式，拳风霍霍，善擒拿，故名鹰爪，拳法稳健，工夫老到。

其他体育运动，如足球、篮球、台球、绒球、乒乓、单杠、双杠、木马、平台、秋千、举重、拉弓、射箭、袖镖、飞锤、飞镖、跳高、跳远、哑铃、捻石、骑马、溜冰、狩猎、及一切田径赛，应有尽有，因各会之需要，随时设备之。

二三、补充智育

会员多为成年人，曾受相当教育，惟学校以外之学术正多，如弦乐，铜乐，京剧，粤乐，书法，绘画，国医，伤科，急救，照相，狩猎，兵操，演讲等。教员多由会员义务担任教授，间中亦有以薪金聘任者。其中表表者，如弦乐有司徒梦严，书法有陈铁笙，国医有罗伯夔，急救有林锦华医生，照相有程子培，狩猎有陈公哲，兵操有郑灼臣，演讲有罗泮辉，京剧有武秀魁，粤乐有陈铁笙等，不能尽录，是以精武会无形中等于一所大学，历年养成人材不少，各会亦多仿照总会门类，设立各组。

司徒梦严原为美国麻省理工学校造船科出身，兼学梵玲（亦称梵哑铃，即小提琴）制造于美国著名梵玲制造家窝尔忒·哥斯 Walter Goss，并学梵玲于美国音乐批评权威岐尔柏特 Gilbert，以震音表情特善。

会员中之善京剧者有卓仁机，别号酉斋，初从学于精武京剧班，后从名师多人，遂成全国须生名票友，能戏甚多，尤善《过昭关》,《四郎探母》等重头戏。嗓音高亢，与黄凤乡埒，有人欲以重金聘之下海，不就，于今仍保持其业余资格，现居粤。

徐振民善猎枪射击术，某次在上海猎枪会与国际人士作淘汰赛，每中泥鸟一次者，后退一码，参加比赛者三十余人，最后只余振民与西人麦边两人，此时已发至一百四十余枪而未失手。结果，俊民终获上海国际赛选手 Champion of Shanghai。余之枪法逊于俊民，百枪中能中八十八枪，遂为

南京猎枪射击术选手。

公哲善摄影，作品曾入英国“沙龙”。摄得西湖“三潭夕照”，名于时，一九二〇年赴星嘉坡，为全国赈灾会筹款，悬画出售，获五千五百马币，为中国照相有史以来之最昂价之画片。

国医成功人材甚伙，由学武术而进于学国医，成功者有薛巩初等。

郑灼臣原为上海万国商团义勇队队员，义务担任精武兵操训练。二年毕业队员有四十余人，配备整齐（当然步枪乃用木枪），故凡精武开大会时，有此队伍维持秩序。

是故精武之能发达，武术之能中兴，具备诸色人材，各种学术有以致之。如教授团体武术，若无步兵操法则不能排队；编著拳谱书籍，若无摄影技术则不能留真；宣扬精武精神，若无学问基础则不能表扬；提倡体育运动，若无生理常识则不能透辟，一皆集合多量之人力，智力而成，固非偶然者。

二四、力行体育

儒家之修养以八德，释家之法典以五戒，耶教之圣训以十诫，无不教人以善者，若专在理论上作清谈，而无行为之表现，何济于事。窃以为讲道德，重实行，否则借道德理论，以盖行为之短，只是一个骗子而已。

成年人嗜跳舞、吸香烟为个人之嗜好，行之既不犯法，免之亦非美德，于世无补，为求避免浪费时间与金钱，在精武中提倡节约而已，非禁阻也。

精武德育风尚，在理论上，本极平常，但求言之能行，胜于言高而不践。守时为一极平常之事，精武早已提倡，四十余年来，始终奉守如一。但公哲所到各处，无论何一省埠，何种场合，何种聚会，除有西人关系外，少有能守时一分钟不差者。此为国民性之弱点，除精武外，无一能行之久者。举此一端，足证国民道德之低下，信用之薄弱，立志之不坚。

上海总会有晨操团，会员每晨集合于百老汇铁桥中，六时半起行至提蓝桥倍开尔路会所，两端相距约三英里，行半小时始达。风雨寒暑无间，一年中极少失时脱班者，其训练忍耐与有恒心有如此者。

会内各部门俱有专人负责，俨然军队组织，虽为民主制度，每事经过讨论，然后付之实行，绝对服从议案。因是凡精武开会，分派职守，只通知一人，此人即自行负责，召集团员，合十余人为一单位，合二十余单位为一集团。如十周年纪念大会中，地广十余亩，来观者三万人，秩序井然，会员之效能及规律化可知矣。

会员之救死扶伤，各行其善，事涉个人行为，未能尽录。总而言之，精武中人，注重于道德之实践，而非徒托空言者。

二五、三育连锁

所谓体育者野蛮其体魄，智育者文明其精神，德育者公正其行为。无野蛮之身体不足以御百病，广技能，行道德；无文明之精神，不足以广见闻，维道德，保性命；无公正之

道德，不足以维正义，合人群，事修养。三者互相联系，不能一时离也。

体育者犹船身，智者犹机器，德者犹南针。无船身不足以载机器，无机器不足以动船身，无南针不足以达彼岸，三者连锁，不能一时离也。

二六、武术著述

无文不能行远，精武为欲保存国粹，阐扬武化，余集中能文之士，如陈铁生、刘扆臣，姚蟾伯等，编著武术书籍。陈铁生自少致力文学，向好技击，由彼执笔，助以姚蟾伯、程子培之摄影，武库丛书陆续出版，故能遍及全球。

先后编成者，有：精武本纪，精武外传，精武内传，开会手续，宣言讲话之资料，教员条例，精武医说，潭腿精义，武铎，精武之回顾及今后之希望，精武粤传，新乐府，测光捷径，工力拳，合战，十字战，五虎枪，潭腿挂图，降龙棒，粤曲精华等不下数十种。各分会亦自出版月刊及专著，不胜记载。此后各家各派，以能有拳谱者，方称上乘。越五十年而至于今日，市上所售武术书籍，何止数百种，精武开其风气也。

二七、精武影片

精武会之提倡武术于上海，称盛一时，他埠人士未能目睹也。为欲使遐迩之人俱悉精武工作，乃用影片以纪事迹，

俾能宣扬各处，遂拍摄影片，由余与程子培处理之。

此时活动影片为一新兴事业，只有明星公司一家，若倩人代摄，非数万金不办。余与程子培，十五岁时已开始研究摄影。程子培遂为活动摄影名师，曾为天一公司拍摄《疑云》一片名于时。

公哲为精武拍摄影片，购置镜箱，器材，影片等，不下二万余元，皆出自私人经济，以应公家之事者。影片既成，特租虬江路上海大戏院放演，招待各国领事，于是获得国际人士之嘉许，因知中国武术之妙用与艺术化。后在外洋放影而获得种种便利，影片有以致之。

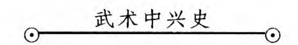
影片后贮藏于上海闸北中央大会堂之藏真阁。自经第二次世界大战，一九三八年日本侵占闸北被毁，于今尚存目录，抄示于后，以见一斑。

第一卷

（一）盾徽（二）霍元甲（三）袁恒之（四）主干职员（五）朱庆澜（六）精武体操学校之外貌（七）初期会所（八）铁路旱桥（九）自建之会所（十）运动室（十一）会员赴会情形（十二）会所外观（十三）铜乐班（十四）健儿团（十五）爱国女校武术班（十六）兵操团一（十七）兵操团二。

第二卷

（十八）武术教师（十九）第一届六年毕业之会员（二十）崇德女校武术班（廿一）第一分会成立运动（廿二）国语班（廿三）凌空术（廿四）临池会（廿五）乒乓（廿六）国庆（廿七）京剧班（廿八）课外运动（廿九）拔河（三十）广



东小学生操节拳（卅一）广东小学套拳（卅二）平台运动（卅三）跳木马（卅四）杠子表演（卅五）爬木柱（卅六）义勇队员排“武”字。

第三卷

（卅七）会长袁恒之（卅八）活动摄影之程子培（卅九）会员赴会之络绎（四十）第三分会会长王绍坡（四一）第三分会会董（四二）粤乐班（四三）自由车队（四四）工人拳术班（四五）安步团（四六）女子体操学校拳术班（四七）射箭班（四八）雄辩班（四九）医学班（五十）绒球（五一）有志未逮之体育谈（五二）拳术滑稽之传说：刀影藏形、运气工夫、拳风中人、力回气车、飞檐走壁。

第四卷

（五三）服务社会之纪念品（五四）急救伤科（五五）在公共体育场武术表演（五六）弦乐班（五七）弦乐班花篮赠品（五八）隐名士之假设（五九）理想中未果之会所（六十）女子模范团（六一）五龄幼女陈素真之武术表演（六二）袖镖表演（六三）国术之于军用实施。

第五卷

（六四）照相部（六五）武术大会操（六六）飞扬全球之精武会三星旗。

二八、建筑会堂

精武组织日渐庞大，在上海一隅，有总会一，分会三，会员众多，活动频繁，凡开大会，必须租借舞台举行，遑论费资过巨，时间不能自主，仰人鼻息，终非长策。遂由余向上海北区横浜桥，福得里内，觅得空地一段，查为广肇公所产业，余既为该公所董事，租给精武，订立租约，建筑精武中央大会堂，由余绘图，招标，不久动工。

大会堂建筑经费一万七千元，座椅装修五千元，合计二万二千元。公哲自捐五千，向简照南先生募捐五千，代募二千，其余一万元，由各会员分担捐募。

会堂建筑，中为堂座，撤去座椅，可作运动场。后为舞台，阔二丈许。台后为化妆及演员休息室，上有小室三，一为办公室，一为藏真阁，一为卧室。堂座后为楼座，全堂上下可放八百座位。堂之两旁有半圆柱八，皆髹红色，壁悬盾形反光灯，布置采宫殿式。堂前入门处有大走廊及办公室，上有映雪楼藏书室，所以纪念陈夫人卢雪英女士者。

陈夫人卢雪英女士为公哲之德配，亦精会员热心分子之一，一九一九年逝世，亲友赙仪二千七百元移捐精武，以助大会堂建筑经费。

二九、铸制黄钟

为欲唤醒黄魂，注重武术，保存国粹，爰有黄钟之铸。意取“黄钟若不毁弃，瓦鼓焉教雷鸣”，国术中兴，有待于

精武之发扬也。

钟高三尺许，顶上钟耳如皇冠形。铸钟之欲其和鸣而闻远者，须入以金。乃将陈夫人卢雪英女士遗饰金器三十两，镕铸铜中，既成，索序于罗伯夔医生，筑木架，悬于精武公园中，后迁于中央大会堂。一九二八年日本侵沪，被毁。

三〇、普及社团

上海精武总会，由一九一五至一九一九年以来，经历届运动会之宣传，会员之示范，弱者以强，病者以起，功德彪炳，已在人间，社团学校之闻风兴起练习武术者，蜂起云涌，请求派员教授，日不暇给。初由余与姚蟾伯、郑灼辰分期赴广东小学义务教授潭腿，简世铿赴培德学校，黎惠生赴商务印书馆工人班，王亨利赴庭助小学，郑福良赴爱国女学校，宁竹庭赴山东会馆小学，陈士超赴崇德女校，李志羲赴广肇女校，马信忠赴广肇义学，名字大部分已不能记忆。为摄制精武影片，召集学校团体会操于精武公园，参加者有二十余单位，一千二百余人，称一时之盛。

三一、第一分会

倍开尔路，精武总会，位于上海之东区，离中心市区较远，受薪阶级中人，以途远，未够时间往还，多感向隅。余特租赁横浜桥。福德里内一楼一底楼房四幢，开办第一分会，是为北区分会，女子部附焉。楼上则为会员许庭助，独资兴办义学一所，收容学生百余，名曰“庭助义学”，一热

心社会之人也。

广肇公所有女校，在同里一中，由陈士超任校长，教务主任蔡志枬，教员陈美秀、李志羲、冯琼珊等，同为精武女界先进。校内设女子武术班，训练女生。

三二、第二分会

南市中国商团会员多属精武同人，于商团会所中，开辟第二分会，是为南区分会，派专任教员教授。

三三、第三分会

宁竹亭老成质朴，为山东人之典型。身体短小坚实，学少林及江阴派，擅醉八仙拳，为陈维贤之入室弟子，亦精武第一期二年毕业七贤之一，为一拥护精武热心分子。山东会馆在法界萨坡赛路，馆舍广大，建筑雅致，园林五亩，为一适宜休憩之所。

上海精武会既有东南西北四区，训练沪人，称盛一时。

三四、汉口分会

武术于沪埠既然风靡一时，报纸宣传，远闻各省，丁此之时，社会人士已受革命风气之熏陶，有志之士，既未参加革命，满身热血，无从发泄，乃假精武运动以宣泄之。汉口人士来函总会，要求设立分会。

公哲于一九一八年六月，偕内子卢夫人雪英女士与姚蟾

伯赴汉口，承当地绅商劳用宏，曾务初，唐鼎祥、定祥两位昆仲招待。公宴于金星保险公司，为述精武宗旨及组织大纲，并放演精武影片，众人明了精武之有益于世道人心，青年修养，咸认为有设立之必要。

其中之最热心者厥为劳用宏与唐氏昆仲。用宏年少有为，为粤人商业巨擘，富于资财，有号召力，乃会集同乡数十人，即席签名发起，筹备一周，于一九一八年七月七日正式成立。公举劳用宏为会长，唐鼎祥为副会长，其余曾务初、唐定祥等十余人为董事，而以唐朗山先生为名誉会长，庞宜之、李明德为正副总务处理会务，再由上海总会派去教师，协助训练。

三五、广州分会

广州继汉口会之后，有同样请求，一九一九年四月公哲偕陈铁笙、姚蟾伯、陈士超等返粤。会员卓仁机已当革命军职，于大东旅店，由陈铁笙挚友杨梅宾设宴招待于南园酒家，丰筵盛馔，同席有七十二行商报社长罗啸敖，名律师陈大年，卢兴源等，即席推为广州精武发起人。此时广东省长朱庆澜，市政督办魏邦平，国民军司令李福林等，后俱具名发起。

先是李福林司令注重精武武术，年前已聘请上海精武教师，由陈铁笙陪同返粤，训练其部队。因知北方武术之优异，与精武训练之科学，极力怂恿设立分会于广州。由简琴石之吹嘘，更得简照南、熊长卿等之赞助，节日成立，税桨澜街宁波会馆为会址，公哲特派沈桂修驻会任主任职，主持

会务，广州精武于是正式成立。

三六、香港分会

公哲因精武事，常往来沪粤间，香港为海道必经之地。一九一九年，由会员赵甫臣之介，获识余笑常、阮文村、刘季焯等。每次经港，屡承招待，常住于干诺道弼志俱乐部中，有提议组织香港精武分会者，复由余笑常之介，识凌氏昆仲匹参、子侁。凌氏尊人原有书室一所，在铜锣湾天后庙东，为二层小洋楼，以其下层以为精武临时会所。

香港俱乐部多用二字命名，为商贾休憩之所，当然嫖赌饮吹为必具条件，适与精武旨趣殊，不期于此污浊场合中，竟能孕育精武，谁谓污垢不能产莲花哉！假定每埠之俱乐部，尽变为精武会，必也民强而国富。反顾日本各城市，每一幢房屋，必有技击术馆一所，国之雄强，其来有自也。

当港会筹备之初，既无职员，复无经费，百事皆由凌氏昆仲任之。此时尚无教员，余笑常向习武术，自聘有私人技击教师北人李树山，乃向余君商借为精武临时教师。此时香港政府尚无社团注册法，未许注册，乃设立精武体育学校，由余笑常任校长，呈请教育司注册。惨淡经营，不久略具规模。

一九二二年，劳工党麦唐纳氏来督香港，政府始准许注册。乃正式成立精武体育会。举刘季焯为会长，阮文村副之，余笑常改任总务，假九如戏院开成立大会。余由沪偕内子卓宝文会员多人来港参加盛典，担任表演节目。一九二三年迁于坚道五十七号为会址，并成立参事会，举凌匹参，凌

子侁，简超凡，余耀常，余文俊，余笑常，林伯聪，郭荣耀，邓次乾等为参事，以余笑常为参事长。先后聘上海精武总会鹰爪派教练陈子正，刘致祥，刘占五等到港教授。

当时香港大学，皇仁书院，拔萃书院，圣士提反学校等闻武术之有益于心身，并为自卫技能，纷纷请求派员，到校教授，从此精武武术渐为港人所认识。练习之人，皆以体育为目的，而无好勇斗狠之风尚，众人来归。以前武术之被视为下流末技者，今竟作为时兴运动，转移社会观感，是为精武之成功工作。事在人为，精武之能在英国殖民地设立会社者，全靠宗旨之纯正，提倡者之人格，有以致之。

精武原以三育并倡，港会且设立精武义学，从此会务渐形发达，事务日繁，需要干员办理。凌匹参赴沪与总会商借干员来港协助，乃派张俊庭来港当主任。此后增设音乐部，聘丘鹤俦为教授。文艺部聘宿儒俞淑文、崔伯越等先生轮流到会讲学，参加者极其踊跃，会务发展方兴未艾也。

此后会址再迁于亚厘毕诺道十五号，一九三二年再迁于坚道二号，后再迁于普庆坊之自购会所。

三七、佛山分会

佛山为广东四大名镇之一，又名禅埠，位于广州市西南，火车一小时可达，以手工业出产名，文化颇盛，埠称富庶。公哲与士超于一九二〇年春，到广州参加广州精武会第一周年纪念会，事毕，公哲遄返上海。士超则为禅埠会员招待往游，抵埠后，镇中女界因耳士超名，请其讲述精武事。此时男女社交风气未开，除少数学校及教会女子外，少有参

加社团活动者，遑论学习拳术，而士超以一弱女子，在此蔽固之风气中，居然登台表演，在千目睽睽之下，志气昂昂，不让于男儿，粤人视为奇迹。不久消息传至乡镇，佛山人早已慕士超之名，今既闻其言论，观其表演，众人即席要求成立佛山精武分会，士超许之。会后禅中人士为酬士超此行，邀游附郭名胜，士超偶饮溪水，不期获蛊，一年后发作，日渐羸弱，后入医院，知为蛊病，服毒剂杀虫，泻下口大尾尖、形如鱼类虫数百，养病数月而愈。

佛山人士于翌年，即一九二一年由任孝安、霍伯丽等联合当地工商各界，发起精武会，不久正式成立，函请中央精武遴派教员赵贵芝赴禅当教师，税西街市房为会址，会务日渐进展，复迁莲花路李宗祠。一九二三年，因时局关系，会务将次停顿，适沪会李佩弦返，知禅会情况，向各方呼吁，于是任孝安、梁塾远，坚请佩弦留禅，复兴会务，并电请中央精武加委李君为禅会主任，迁会址于长兴街莲峰纸行大楼。不数月，气象蓬勃，并发起元甲学校，自建校舍于金线街，有学生六百余人，会员陆续增加。由沪会先后派出教员米玉屏、李宝英、刘法孟、王玉琴、范永振、陈震仪、陈鸿书、姚卢侠、段玉清、刘青桂等，先后驻会教授武术。

音乐部教员有尹自重、麦少峰等，全市男女学校体育一律改用武术训练。自此，会员既受实益，复各分道发展精武精神，会员何心平发起广西精武于梧州，继推至桂平、南宁等埠。丁此全盛时期，李佩弦筹建会所于中山公园，向县政府领得公地十余亩，辟筑大运动场，会员踊跃筹款，承李众胜堂李次豪认捐万元，大兴土木，此一宏伟之佛山精武会会所遂于一九三五年七月落成。其建筑中为大礼堂，有千余座

位，右为音乐院，左为图书室，从此音乐、文艺及各项运动与武术并行发展。

三八、汕头分会

粤会董事熊长卿常往来汕粤间，识汕头铁路及张裕酿酒公司总理张裕，乃与本地绅商数人发起设立精武分会。会所则设于张公馆内，由中央精武派员教授，余于一九二〇年间曾往巡视。

张裕原为马来亚华侨，发迹于南洋，爱护祖国，晚年携资返国，于烟台开办张裕酿酒公司，购地数百顷，规模甚大，分号遍各大省埠。同时办理汕头铁路，长约十里，身故后，其子孙经营不善，日趋零落。

三九、厦门分会

厦门精武创立于一九二五年三月，发起人卢吉鹏、郭文兰、李宗明、黄汉石、苏行三、陈清俊、周家森、谢云山、刘清来等，第一任会长邓世熙，各人年少有为，热心会务。中央精武特派教员刘金泉教授武术，会址在中山公园，青年子弟闻风加入，有会员数百人，附设其他运动如篮球、足球、排球、绒球、粤乐等。其初会所简陋，只用杉木搭盖棚厂，能遮雨而不能蔽风。数年后，发起募集捐款，建筑宫殿式之会所，形式虽小，规模壮丽，为厦门体育之惟一明星。

一九三八年日敌侵华，厦门沦陷，刘金泉遂迁香港。一九四五年后，自设金泉健身学院于黄泥涌道。

第二卷　一九二〇年至一九二三年 设立海外分会及十周年纪念

一、筹赴海外

广州为通达南洋之门户，自粤会成立后，报纸宣传，远届海外。南洋侨商，曾函粤会，详询内容，向慕甚殷。罗啸敖为广州坤维女学校重建事，将有马来亚之行，公哲闻之，电粤请其缓行，即寄精武本纪、国术丛书及组织章程多份，以备南行宣传资料。

先是广州精武会员黄强亚曾到上海精武参观，已获得一深刻印象，及赴吉隆坡就业，常与友人谈精武事，识曹尧辉、陈泰阶等，示以精武潭腿。尧辉常病，由强亚指导，练习潭腿，至第七路时，其疾良已，及啸敖抵埠，各人要求协助组织分会，此一九一九年十二月间事也。不久啸敖北返，为余言，若欲南洋各埠早日成立精武，必须先生亲自莅马，以遂侨胞仰慕之殷，公哲允之，即行筹备。一九二〇年七月三日由啸敖，偕教师叶书田，会员黎惠生先行，公哲随偕女弟陈士超于八月十七日乘法国邮船亚马松（AMAZON）往。

为欲增加武术声势，以五使名义往。五使者，即陈公哲、罗啸敖、黎惠生、陈士超、叶书田是也。

夫“使”之一字，原运用于官阶，如公使，大使，专使是，于封建国家用于有命召之使臣，否则犯僭越罪。民国以还，早将帝制推翻，以人民为本位，孙中山先生有言，人人都是皇帝，余循此例，推重精武，以武术为“黄帝魂”，记录称“本纪”，派员称“专使”，中央主事人称“总裁”，此为精武体制，所以崇高武术地位，不可不知者。中央精武乃统理全世界精武之机构。精武总会乃统理上海各精武之机构。

行前，上海总会特为公哲、士超开一欢送大会。

二、先到越南

一九二〇年八月十七日落船，二十日晨到香港。二十四日上午抵西贡。船中识粤商叶伯衡先生，招待入住于提岸“公余小驻”。连日由冯心湖、招壮志等设宴招待。翌日赴穗城学校欢迎会。公哲乃将精武十年创立事迹及武术体育之重要详为陈述，听者动容。

穗城学校原有技击一科，各校董要求公哲、士超以最短时间，授予男女学生潭腿，并将潭腿精义传授予技击教员王槐三、曾海明，间接用以训练各生。翌日由招壮志陪同参观各校及碾米厂。于宴谈中，言及当地义人黄景南事。余甚慕之，由招壮志偕往拜候。

黄景南先生以卖芽菜为业，所得资，尽奉予孙中山先生为革命经费。日出而作，日入而息，胼手胝足，将所入尽献

于革命事业，十年如一日，为一忠耿廉介之真正革命家也。

招先生曾为余言，革命成功，胡汉民督粤，黄景南曾一度被欢迎返粤观光，晋谒都督胡汉民，衣履往见。第彼以着鞋为生平一件苦事，坐人力车时，脱鞋车中，及抵督署，始穿履入见。许以官不就，复返越南，仍过其卖芽菜生活。公哲视为奇人，乃赠予《精武本纪》共摄一影而退。

后由招壮志先生联络各界，发起精武，不久成立。

三、到星嘉坡

一九二〇年八月三十日下午船抵星嘉坡，罗啸敖偕黄子静、李铁岑，到码头接船，邀寓于黄兆珪、黄兆源家，并荷兆珪夫人吴蓉芝女士，兆源夫人麦毅斌女士殷勤招待。连日各侨领纷纷设宴欢迎，旋由黄兆珪、李铁岑、麦仲尧诸先生邀集埠中绅商伍璜、林文庆、林义顺、林推迁、甘清泗、余东旋等九人发起组织精武会，定于九月七八两日假座华英戏院——现时已改名为重庆戏院——开欢迎会，公哲为讲精武会之组织与强健国民之要义，放演精武影片。自此之后，由此九位绅商具名发起精武会，进行注册事宜。

复由吴觉非之介，讲话于青年道德会，并荷养正学校、华侨女学两位校长开会欢迎，由公哲与士超先后致词，获得听众之热烈拥护，要求教授潭腿。于是由养正学校选十六人，华侨女校选八人，分四组教授潭腿，一连三日，十二路完毕。华侨学校之有武术训练，乃自精武始。

于黄公馆中，每日晨起，由士超教授黄氏子女六七人。黄氏中表有鲍灿光者，年二十余岁，毕业于岭南大学，心喜

潭腿，每授一姿势，即绘记之，不数日，毕其所学，功及一年。鲍君身强力健，曾学南拳，为一好身手，故于开会表演时，得一良助。

每逢登台表演，只公哲、士超及叶书田三人，无从间歇，颇为吃力。且演讲时要穿礼服，运动时要换操衣，幸得男女学生分班操演潭腿，有灿光之助，稍能间歇休息。来观者人山人海，场内座位只有八百，鹄立门外者千人，不得已乃于十时后加演一场，此为星嘉坡之盛况。

四、各界言论

会后华侨之殷望在本地能组织精武会，实行以武术训练华侨，强健身心，备以有待也。论文见于日报舆论，择录一二，以见一斑。

五、隆埠环境

一九二〇年九月九日，夜车赴吉隆坡，十日晨到达。来车站接车者有符云卿、谢少铭、黄强亚、曹尧辉、陈泰阶诸位，公哲等安寓于符园，荷云卿殷勤招待。

入园之后，不久曹尧辉等代运行李来，晤谈之顷，尧辉为公哲言曰："余等为组织精武会，欲求当地头家（即资本家）之助，具名发起，向政府注册，但人微言轻，难获彼等赞成。先生此来，有何办法？"言下愤愤。公哲慰之曰："少安毋躁，余当使君等为台上人也！"公哲之故作此言也，实有相关，缘在沪时，曾接啸敖电，意即若余不来，彼在海外

无法号召。余体察社会心理，言以人重，自古已然，因精武事迹，见于海外各报者，多涉及微名，是以必须亲自一行，或可获得良果。

旅外华侨，未必人人留心时事，纵使留心时事，未必注意精武消息。且国内自经拳乱之后，满清帝后西狩，民众受殃，“拳”之一字，已受忌讳，人多畏之，恐累身家也。公哲于南行之前，先有准备，故拍摄“精武影片”，及编辑《精武本纪》，皆为南行之宣传资料。且社会有经验之人，必须“眼见方信”（Seeing is Believing），人各有其立场，学识，外表，风范。啸敖之在星隆二埠，向多朋友，因太相熟，言难入耳，亦其一因。公哲不敏，为欲推动精武，放下纨绔习惯，专向人事应付，且以一中产阶级之人，而能远涉南洋，其非为利可知。既有影片之事迹，复能亲自表演，其穿礼服也，则为绅士风度，其着操衣也，则为武士模型。以诚服人，内心已有把握，其成功也，殊非偶然。

当马来亚开埠之初，华侨常受侵袭，虽无组织，向甚团结。由洪门之分化，流为帮会之结社，浸假帮会与帮会时有龃龉，竟至打斗，自伤残杀。治安当局，凡涉及拳械之事，向多顾忌，安分商人，又岂敢冒此不讳，出而肩任会事耶，亦无怪侨胞之不甚热心具名发起也。

六、雪会成立

此时马来亚报纸尚不甚发达，社会消息以星嘉坡报张居领导地位，自公哲抵星洲后，一切演讲及活动，具载各报中，引起吉隆坡社会之注意。经公哲以社交仪式，先后拜会

文苑公馆（南洋称俱乐部曰公馆）、青年益赛会、尊孔学校后，并承各社团、侨领先后宴叙，借此讲述精武宗旨，于是由辛百卉、张郁才、叶隆兴、廖荣枝、朱嘉炳、郑润田、何锦堂、刘良颜、符云卿、梁顺苓、陆运怀、黎润生、谢少铭等共同发起，开欢迎大会于苏丹街同庆戏院。因该院无放影机设备，另假座暗邦路电影院，放映“精武影片”两场。吉隆坡社会人士，无论老少，咸来观看，对于精武始有认识。

当开会之时，由公哲讲话，听者动容。及至武术表演，因有黄强亚诸人为班底，更易为力。当时曹尧辉等俱穿精武制服，操衣煌然，挤于台上，为被欢迎之列。台下大堂前座，为当地绅士侨领席位，以头家欢迎伙计，是为一件奇迹。“使君为台上人”一语，从此实现。不独此也，公哲于三十三年后，即一九五三年再赴吉隆坡视察，曹尧辉已为当地太平绅士，又应“台上人”之另一讦语矣。尧辉未始不因精武出身关系，致力社会，其名乃著。

会后具名发起组织雪兰莪精武者有：张郁才、辛百卉、涂如宾、叶隆兴、廖荣枝、陈棉生、朱嘉炳、郑润田、何锦堂、刘良颜、符云卿、梁顺玲、陆运怀、黎润生、谢少铭等，定期开会，通过章程，由朱嘉炳负责向政府申请注册。

陆运怀因见公哲与叶书田表演“体育真相”，甚羡慕之，特邀公哲共进早餐。彼对于中国文化无认识，惟好粤乐及骑马，自云愿学武术，尤好对手，愿得一人为伴。公哲窃念，若得一人为彼教练，未尝不能栽成为一个华侨佳子弟，以为雪会之助。遂介绍罗克已就聘吉隆坡，与运怀一段因缘，另详于下章。

七、各欢迎会

九月十六日午赴广肇会馆欢迎会。馆门砌生花横额，满列花篮，欧阳利君主席，辛百卉代表发言，继请公哲讲述精武立会之意义。旋由谢少铭、黄志卿、叶隆兴各人相继演说。继由陈士超女士致词，殷望各界同时注重女子体育，以为下一代强健民族之体魄，获得到会者之赞成。

九月十七日午一时，惠州会馆及循人学校联合开会欢迎，场内布置整丽，由叶隆兴主席，先述欢迎大意。继由公哲讲述体育与学校之关系，再由陈士超讲述本埠侨民之爱好武术现状。晚八时公哲与士超出现于暗邦路电影院放映精武影片场中，接受各界欢迎，情绪热烈。公哲为奏梵玲一阕，以娱众宾，满场鼓掌，尽欢而散。

八、女界要求

自经陈士超各次武术演出后，女界大受感动，足证女界向以弱者自居，仍能练为好身手，体魄健美，手足敏捷，胜于未练武术之斯文男子，为女界生色不少。因此，由该埠名闺淑媛发起一女子欢迎会。地点假座华商总会，发起人为辛谭氏、陆林氏、罗李氏、谢黄氏、张谢氏、叶朱氏、梁刘氏、符何氏等。四时开会，由罗艺甫太夫人主席，先陈述欢迎理由，以女界能沾此体育幸福，实得中国女子精武会主干陈士超及精武总会发起人陈公哲，广东精武秘书罗啸敖诸先生之提倡武术体育，故引起此会之组织。

旋请士超讲话,详论女子体育关于女界之生理及男女平等之真义。公哲亦有讲词。罗啸敖自谓连日讲述太多,同座多已听过,不愿致词,请各位原谅。座中甚多赞成士超之理论者,要求即日成立吉隆坡女子精武体育会筹备委员会。即席推举罗艺甫太夫人、辛百卉、叶隆兴、梁顺苓、谢少铭各夫人,暨谭振权、吴雪华、李巧眉、邓瑞琴、尹志伊各女士为筹备员。

各人请求士超多留三日，襄助成立，然后去槟城。无奈行期已定，无法逗留，致误他埠开会时间，匆匆握别。八时到车站，欢送者数十人。

九、舆论所见

兹录吉隆坡、星嘉坡人士之言论,刊载于各报者,以见一斑:

组织精武会之商榷

沈职民　(星嘉坡)

鸡肋书生不足当尊拳，生平不解武事，余屡言之矣，而独不能忘情于精武会，因该会平日训练，能以道德为前提，余又屡言之矣。其道德之显著于外者曰俭朴，曰谦让，曰义侠，曰无政治气味，且有坚韧性质。此次代表团来叻，不惮跋涉南洋叶乡国而远走万里。一言以蔽，欲传布中国式之体操于海外耳，而新嘉坡组织精武分会之问题起。余所以一再表示赞成者，即赞成此精武分会也，即赞成精武分会最适宜于南洋一带，不可不亟亟从事组织也。

试申其说,地处热带,生活容易,南洋工商佣值之昂,数倍

于国内，辍作之余，徵逐酒食，游戏无度，并麾金钱，故欲变徵逐游戏而为俭朴，惟有赖于精武分会耳。闽粤三江各立门户，南洋省界之严，数百年如一日，此有所长，夸耀于彼；彼有所短，嫉忌于此，故欲变夸耀嫉忌而为谦让，惟有赖精武分会耳。语云"勇于公战者，必能怯于私斗"，南洋族姓械争，几乎司空见惯，一言不合，平地风波；一人惹事，同群流血，故欲变族姓械争而为义侠，惟有精武分会耳。其所能变征逐游戏而为俭朴；变夸耀妒忌而为谦让，变族姓械争而为义侠，无他，曾阅精武本纪及精武影画，备悉内容之组织法，相感以诚，相化以渐，惟精武会庶几具此方能力，余之决然断定南洋精武分会不可不设者，即根据于是。

余尝语同志曰："我侨评论人事，必先研究是人是事，对于新人生观究有何种功力"，余之一再表示赞成，不特精武会于新人生观之功力已费无量心血之研究，得有美满感情之结果，而良心上之南洋社会，根本改良，实欲借精武分会之功力为之首助之，即舍道德而专武事，南洋之气候地质亦不可不以中国式之体操，舒其筋骨，解其性情，间接有裨于卫生也。异日精武分会星嘉坡固能成立，其传道之目的，不当专注于学界。一方面尤当分注于工界商界两方面，然以余个人眼光，传道于工商两界较学界为尤要，未识代表团诸君能以余言为然否。

论吾国之精武体育会

陈安仁　（星嘉坡）

精武体育会十余年前，初由陈公哲等设立于上海。十年

来日渐发展至长江流域及珠江流域，到处有精武体育会员之足迹，会员数目达至十数万人。吾国各校俱有聘请该会会员到校教授，于体操之外添设一中国式之体操，今春且有女子体育部之设立，海上有名之女子俱加入而发起。昨日精武体育会总裁陈公哲，暨罗啸敖、陈士超诸君游星，养正学校有欢迎三君之举，不佞聆其演词，有所感触者如下，并为该会祝将来之发展焉。

吾国人种向以四万万闻，数量可谓多矣。然以四万万之民族居于大地，宜乎富强冠各国，而他族不敢实逼处此矣，乃事实上大谬不然者何也？其衰弱之原因有多端，而人种之孱弱为诸原因中之一要因也。是故行于乡间僻壤之中，大都鹄形菜色，绝少精彩之人；游于通都大邑之内，亦多虚弱不胜，举步蹒跚之辈，全国之大，阴森萧索，令人气沮，以如此之民众，欲以坚甲利兵争胜疆场，退欲以保全种族，发挥光大，亦戛戛乎难矣。

今试问吾国有伟大科学之发明乎？有绝大冒险事业发见乎？伟大之发明与冒险事业，全在国民有百折不挠之精神，全在于国民有雄伟精壮之体魄，国人精神沮丧（举其大多数），锐气消磨，而欲有所发现，岂非为乞人说富乎？

呜呼！国人体魄孱弱，非特国体所攸关，亦种族存亡所攸系也。西人调查吾国人之体魄，其高度至少比现在尚增数寸而不能及，此度者以国人不注重体育之故，而女子不知有体育而弱其生育之力，亦一因也。长此以往，每况愈下，不待人之操刀薙刈，而吾国人亦无以为生存之道矣。

精武体育会于举国昏昏沉沉欲暮之候，大声疾呼，现身说法，以精武之义提撕警觉国人，亦可谓于救国事业中为一

种有光荣，有势力之盛举也。

精武体育会提倡中国式之体操于学校教育中，提倡女子体育于社会教育中，吾知此后该会之发展，公弱为强，其在斯乎。以全国之大而以精武之灵魂点缀之，以全国之众而以精武之精神贯注之，岂中华民族不足以自豪大地乎?

祝该会发达维持国魄，祝该会诸君子努力进行，以发展国粹之光荣!

男女之体育

黎君耀

吾人生于天壤间，靡论创国家社会之伟业，抑为太平安乐之民，均必以健康为生存第一义，健康一忽，万事都休，以故天演界竞争愈烈，则健康增进之要求愈急，而健康方法之研求，亦愈力而愈精，日新月异而岁月不同，甚矣体育之所由尚也，此体育机关之所宜设也。

不观夫欧美诸强国乎?靡不汲汲然从事体育，故体育运动之方法既多，体育修养之机关林立，平居故国，固设备特周，即侨寓他方，亦堂皇大观，就以马来半岛而论，其中繁盛商埠，西人足迹所至者，几无处不有体育之机关，运动之场所。披阅西报，体育运动消息几于无日无之，然则西人之注重体育，可以概见其人种之强，良有以也。

回顾我侨，正式体育之机关，竟付阙如，且举凡消遣娱乐场，外可利用为体育修养之良好机关者，我侨反以是为玩物丧志之地，消磨岁月，损耗精神，伤害身体，徒知其肉欲之牺牲，厌其嗜好之要求，而人种孱弱之影响，未尝一加注

意，此识者早引为我侨莫大之隐忧矣。

虽然时至今日，我侨对于体育，未尝无觉悟之可言矣。观于此次中国精武体育会代表南来，我侨学校社团，男界女界，纷纷然开会欢迎，洵甚盛事，斯未始非我侨趋向体育，表示自觉之举也。

今者本埠男界方面已有发起体育机关组织,成立之期当在不远,而女界欢迎会之著名女士,对于诸代表之提倡,亟须组织女子会之主张,亦复极力赞和,旋即举出筹备员十余人,期与男界共策进行焉。盖深悉夫体育之需要,既男女并重,故毅然决议提倡,以示无负于男女并重之主旨,智能平等之赋予也。

盛哉斯举，余不禁馨香鼎祝，以乐观厥成，则将来以本埠提倡于先，他处相继于后，我侨胞无男无女，相率从事于体育之研求，效昔人之蒐苗狝狩，农隙讲武；泰西之以岁入伍，击剑习射，东瀛之大和魂、武士道，以锻炼其身心，强健其精神，则健康增进之效果，昭然大著，人种孱弱之流弊自能补救矣。夫如是则外人讥为“东方病夫”，为“小孩的小孩”之耻，庶可从此一雪，能以伟大国民自许乎？我男女同胞尚勉旃哉！

公哲按:余到各埠,各界热心拥护精武宗旨,见于报端者,佳章甚多,录不胜录。三章言简意赅,言之有物,非深悉精武宗旨者,不能为之,特择录于此,以知天下不乏有心人也。

一〇、马来风俗

凡旅客初到一埠，所见所闻与平日不同者，莫不诧异，视为奇特。但久久耳濡目染，则视为寻常，亦无他异。

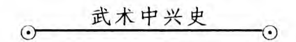
马来女子衣着，上衣对胸衫，其长及膝，下围一裳，足穿拖鞋，发束顶上，其裳，土人称“沙郎”，长度及腰，包围下部及足，褶叠尚盈尺余，裹于腹前，有如带系。沙郎色多鲜美，为马来风土花纹。上料用麻织，手工精细，有价逾数百元者，以产自印尼最佳。

华侨土生女喜作马来装，束发作髻，盘于顶上，插大头金簪二三，闻此种装束乃来自福建省之先代，相沿至今。遇有庆典，则胸悬钻石牌饰一面，大者几盖全胸，衣纽皆钻。中级之人，购备不易，代以钻皮，质不透明，色如青钢。

男子装束与女子相仿，头上札巾，与中国古装相同。回教人则戴筒形红帽，巫人多为回教教徒。马来男女，及中国人之久居是邦者，多喜卸下裳，因天气使然。马来亚地在赤带，温度周年在华氏表八九十度间，气候温湿，日常须入浴三五次，华侨沐浴曰“冲凉”，取水自顶灌下，以及全身。凡初履是邦者，日必喜睡，头昏脑胀，血压上升关系，若不冲凉，精神不爽，不可不知也。

余与士超初抵星洲，寓黄兆珪处，进西式装备之浴室，未觉其异。及抵吉隆坡，下榻符云卿家，浴室只有陶缸一只，上宽下狭，仅能容身。入浴时，跨入缸中，甚难盘旋，稍一不慎，可能连缸带人，有如不倒翁，倾倒地中。勉强浴毕，后问士超，亦复如是。啸敖问余，告知，笑不可仰，谓余曰：“冲凉，非入缸中，乃以壳取水，自顶淋下，焉有全身走入缸中乎！”三人大笑，始学得南洋冲凉一课。

土人食料，喜食咖喱、辣椒。麦饱涂以“稼秧”。稼秧乃用蛋黄和椰汁煮匀，加糖成酱，一如果酱者。其中一种天然饮料为青椰水，似胜文明人之汽水，即取树上嫩椰，凿洞



倾汁，雪藏饮之，有如仙露，据云，久饮可令受寒。

一一、后抵槟城

一九二〇年，九月十八日偕啸敖、士超、灿光抵槟城，黄叔欣约同和丰银行经理陈若愚先生等，各以汽车来接，先到黄先生之全盛隆金铺早膳。有顷伍于显、梁德权、刘开发诸君皆来。后由梁德权以汽车邀余等人住架罅威路大厦，招待甚殷，即日同往参观其先人所办之璧如女学校，校长暨教员杨玉銮等集议开会欢迎。由德权转达于余，告以留埠只有四日，因须赴爪哇，已定船位有期，恐费时日，且耗款伤财，请其不要客气，力辞不果。

于是德权、叔欣、于显诸人即日筹备一切，分函商学两界，商议一切，卒以重资租赁新街尾一景戏院为会场，定于九月二十一、二十二两日开会，每日两场，旋即发出通告，发起人为吴顺清、戴叔原、伍于显、朱和乐、陈新政、杨汉翔，郑太平、陈若愚、林耀椿、黄叔铭、梁德权、刘开发、钟乐臣、丘文绍、刘恩初、刘日三、林成辉等。

九月十九日各学校召集会议，中学校长许克诚，商业校长陈瞻侃，教员陈自雄等，台山校长刘恩初等来访。是日晨余与士超应璧如校长之请，赴校教授诸生潭腿。中学许校长亦有同样请求。是日符云卿、谢少铭、符玉仪诸君以汽车由吉隆城载叶书田至，乃派书田往中学教练，余与士超、灿光分教璧如各校，以三路潭腿为一组，分四组教授，两日毕其事。

九月二十四日，开会于一景园，秩序与各埠大致相同。

首由中学校长许克诚先生报告开会理由，华侨银行司理钟乐臣代表致欢迎词，台山校长刘恩初主持秩序，中有全体致敬仪式，由刘莲青率领全体来宾起立一鞠躬。后由余致词，继之以啸敖、士超讲述，讲词录入精武外传，并附录本卷九节。

欢迎会仪式完毕，即行开会，讲两日，共四场，每场座无隙地，迟到鹄立戏院之外者甚众，同胞对于武术热烈之欢迎，其现象可知。

九月二十二日晚各团体与土生之华侨开联合欢迎会。午间由德权邀赴连氏山园参观华侨马球队，其队员为梁恩权、连瑞利、连成海、谢颐元等。马球为体育运动高尚游艺之一，需要宽大广场及养马设备，非富人不办，远东各国，甚少此种运动。

九月二十三日晨，四人同乘火车返星洲。送行者有德权、苑庭、于显、叔欣、若愚等数十人。各校校长率领其学生到车站列队欢送，余个人内心之感动可知，想不到提倡武术，服务侨胞，竟获如此殊荣，令人更加兴奋。璧如女校且致颂词，以素绢端录，于开车前赠余于车站。其词曰：

外人詈吾祖国不曰东方病夫，则曰老大帝国，孱弱不振，外侮莫御，忧国者始知技击为国粹，于是发起精武会，以雪孱弱之耻，即为强种之基。九年秋，精武会壮士陈公哲等南来海外，得观神技，因拜手以献颂焉。颂曰：

考叔挟辀，悬布董父，扛鼎乌获，拔山项羽，勇言孟贲，力人有社，庆忌盖耶，有力如虎，六艺习谢，尚之自古，厥后分派，南北分部，少林武当，余勇可贾，不坠宗风，时宜尚武，识时俊杰发起于沪，愿天下人，与绛灌伍，精武同胞，共御外侮，手挽乾坤，作东亚主，北士南来，闻

者蹈舞，我颂武成，如文一怒。槟城璧如女学校敬颂

余恭受之，各与为礼，乃登车去，欢呼之声，渐远渐微。

一二、公哲致词

陈公哲、罗啸敖、陈士超自到马来亚各埠，经过演讲，多依据精武精神，精武式及精武十年来创立之经过大要，兹照录槟城日报所载三人讲词，以见一斑。

“此次公哲南游，自星嘉城至吉隆城，至庇能迭承男女侨胞开会欢迎，就公哲个人而论，安敢接受，虽然诸君所欢迎者精武会也。精武会为中国人人共有之会，亦人人应有之会，诸君欢迎等于欢迎自己耳。诸君皆中国人，必深知国人近日之孱弱，其总因实在无体育，无体育则智识无由发达，道德无由增进，即不能与世界人类争存。精武会固以体育为根本，而兼智德两育，实负起社会教育之任务，斯会初由上海人士发起，初名曰‘精武体操学校’，以安置霍元甲先生者，不期霍先生逝世后，即由公哲另起炉灶，重新创立为精武体育会，据武术用途于体育，其意义更为伟大。并联合诸同志，聘集南北各派技击名家为教师，并经多年之研究，寓武术于体育，工作以来，于此十年间，已深得国人信仰，汉口广东等处均有设立会所，且得本国政府教育部之赞助，通饬各地男女各学校加入武术体操一科，遂成为中国式之体操。并列于国际体育之系统，欲使斯会发扬光大，以存立国之精神。若英国之足球，美国之野球，如彼所自称为国技者。夫美国每年野球比赛开幕，其总统必亲莅开幕，行掷球礼以示隆重，今诸君欢迎斯会，犹此志耳。公哲为会中之一

员，谨传布斯旨，愿同胞互相勉励，永保国粹，有厚望焉。”

一三、啸敖报告

啸敖上年始投身精武，年度受沪会命南游，以南洋侨胞有趋向本会诚意，不能无所报答。本年六月复承沪粤两会之命，偕同主任黎慧僧、教员叶书田南来，自叻而隆，备受两地侨胞优礼，报告到沪。前月底上海中央精武总裁陈公哲先生，偕女子部主干陈士超前来，南洋分会，幸告成立，今承贵埠侨胞美意，邀赴斯会谨贡一言。精武会开办十年，陈公哲先生等，会费金钱数十万，立为中国式之体育专科，与从前所练之武术及其作用大有差别。从前之秘密传授者，今则公开之；从前之派别分歧者，今则统一之。其宗旨即注重体育，则一切暴戾粗厉之气，尽化为温文尔雅之身。不以拳术自囿也。会中设置，凡关于体育各器械，如网球、篮球、杠子、秋千、平台、木马之属，及中外音乐各种游艺无不备具，且加以中西文学，及摄影术、游泳术等，无一不有益于身体者。上年本会预备十周年纪念，公哲先生，兼为本会摄学部主任，殚数月之精力，以活动摄影将本会之成绩自行制成影画五千余尺，使精武内容历历如绘，以图贡献于国人，今携来南洋叻隆两埠，均有放演，坐中观者无不啧啧称道。以上所述仅得其略，此外尚有女子部，请该部主任陈士超报告。

一四、士超致词

士超是中国之一个弱女子，幼年多病，自入精武会后，

始获健康。我既感受斯会之实益，不可不为我女同胞告。人生今日，无不讲求衣食住三者之卫生。然卫生当以运动为根本。以衣言，无运动则体质必弱，虽衣服丽都，无以为美观。体质弱，必多病，病所由起，多视胃部之消化良否为机能。以食言，苟获胃病，虽有美味珍馐，不能享受。以住言，居住求空气流通，光线适宜，苟无运动，则肺部不张，不能享受空气，虽有良好之住宅，终亦无补。如是讲求卫生，则不可不讲求运动之法也明矣。运动之法不一，如外国之柔软体操及跳舞诸技，皆适合于女子，然吾仍以精武之运动方法为更适合。此盖士超所身历者。今沪会女子部已设立，会员多至千人。今年粤会继起，两地学校无间男女，均列武术为体操必修科，其重视武术明矣。抑尤有言者，人类进化，全恃德智体三育，不能偏废，且体育发达，智德两育，尤应注重。女子与男子同属人类，愿吾女同胞注意于此，享平等之幸福，无限欣幸云云。

一五、抵八达城

一九二〇年，九月二十三日晨，由槟城早车起程，下午五时火车抵吉隆坡。行前符云卿、谢兆铭电隆，告余等行期，陆运怀等到站，接赴文苑公馆晚膳。七时复登车，二十四日晨抵星嘉坡，即往中国及荷兰两领事馆签入口证，既毕，偕士超乘“林非士”邮船赴爪哇——现称印度尼西亚，简称印尼——下午五时启碇，二十六日上午九时抵八达威——现称椰加达。

船停七小时，登陆访友，第未知荷属入口例之严重性。

入码头之移民局报到。

该局主任诘问余曰：“你何以不谙荷例?”盖荷例入口，须先向出发处荷兰领馆申请入口，并须由入口埠殷商担保，方得登陆。余之所领入口证，目的地为三宝垄，非八达威也。

曰：“余至此，仅欲登岸小游。”

主任曰：“你来欲患钱耶?”

曰：“否！余来花钱耳。”

主任曰：“你等为游客，当花钱不少。”

曰：“行将游遍世界，何止此埠乎?”

继问士超数语，士超以英语答之，遂即签证准许登岸。并问余等所欲往，告以佛礼顿道，并代雇汽车，告司机余等欲往之目的地。

及抵梁炳农寓，炳农一见，以诧异眼光问余曰：“足下何得至此?”余告以故，众皆惊异。盖入口证，在荷人管理之下，办理綦严，余之以数语问答，获许登岸，殊属例外。无他，一视其人之衣着，仪注，便知其为某一类人，凡具有办事常识者，都能鉴别。

炳农款以午餐，并导往各地游览，四时返船，五时复启行。

一六、到三宝垄

九月二十七日，上午十时，船抵三宝垄。郭河东公司经理郭汉泉先生以汽车来接，寓于山园别墅，招待甚殷。翌日因汉泉之介，晤中华商会会长郑俊槐，坐办沈钧，殷商黄浴

坜、李潭秋，为述此行目的，并告留垄期限。

汉泉于十月一日在郭何东公司开欢迎会，并于二日晚，邀集各界，观看精武影片。是晚除当地绅商外，有学生百余人，演毕各皆环立，要求公哲多留数日，再谋假座戏院演影，俾供三宝垄侨胞，一开眼界，并图兴起，讲求体育。

余本不欲推辞，以赴泗水早定行期，且应星嘉坡绅商之约，为华北赈灾筹款。而上海十周年纪念，皆有固定日期，万难逾限。后徇中华学校长石鸣豫之请，以短促时间，偕士超到校，分组教授男女学生潭腿，一如在星、隆、槟各埠之方法，成绩斐然。

消息载于泗水之泗槟日报。泗水南洋公司陈英三先生来电，称泗水侨胞，渴慕光临，邀请公哲必赴泗水一行，复电允之。至今思之，余此行假定不因时间上之缚束，能多留三宝垄十日，该埠分会必成。郭河东公司原为友人郭春秧先生事业，其长子双鲅为总经理，汉泉为经理，其财富逾一万五千万盾，而有糖业大王之称，以私交关系，当能得其同情，用以发展公益，办理精武，三宝垄精武会必成。惜时不吾予，为之奈何！

春秧先生已老，郭家事业一柱独撑者，厥为双鲅。双鲅出身上海圣约翰大学，为一能者，年届三十，身体肥胖，不幸以疾早卒。

一七、发展泗水

泗水华侨接余复电，陈英三向学务总会报告余等到达日期，召集商学两界，联合欢迎。一九二〇年，十月四日下午

三时火车抵达泗水车站，绅商及学生列队欢迎，接车者有中华校长商茂灿，振文校长萧为德，大同学校董事长陈英三、校长张绍堂，侨童学校教员郭良谕，以汽车三辆，接赴中国旅社安顿。

是晚南洋兄弟烟草公司假座宴南楼，设席招待，到有贾领事，商会会长，各校总理及校长。于欢宴中，陈英三先生致欢迎词，并介绍余与陈士超为述余此行任务，后由余与士超讲述南来目的。

为准备运动节目，翌日起，训练中华、振文、大同、侨童四校小学生潭腿，以备登台表演。定期于十月五日，假座大巴索乌仑巴亚影戏院，由七至十一时。分两场表演及放影精武影片。

是日不分华人士人，一律售券入座，办法与马来亚埠异，余事前不知也。开会时，由贾领事当主席并致开会词，既毕。由余用国语讲话，并由高茂灿翻译土语，在四等位中，一部分人似有不甚尊重之意，及至学生操演潭腿时，更为之讥笑，及余表演时笑声再起。余欲镇压此种种蔑视心理，请高君用土语翻译，余言曰："余此次到泗水，原为提倡中国传统之武术而来，并非卖艺可比，各位买票入座，以观剧心理而来，可能轻视中国武术，余甚愿在诸君之前，试其功用。今请在座诸君中，任何一人，上台与余角力。"言至此，各座观众发出噢噢声，有不敢当之意，余继言："有能登台较量者，让重量五十磅，角力方法，以跌倒于地作负，保证可无损伤。"言下四座之声为之哄然，笑声从此停息。

泗水埠用卖票方法集会，实属错误，来观者，皆以看戏

心情而来，似此则贾领事之致词，与余之讲话，皆属多余之事。盖到场者，只求娱乐而来，非拥护武术也，因此表演者与来观者目的参商，遂有此种现象。余为静止此种场面，故临时提出角力方法以镇压人心，虽然仍有大部分华侨，坐于头二三等位中者，了解开会目的，讥笑者为四等位观众。主持办理之人未免失察。

会后主持人向余解释，谓笑声非恶意，是乃土人一种习惯，凡遇不经见之事，即以哗笑出诸。主持人知余不悦，乃托高茂灿先生向余解释。第二场不再售门票予土人，而仍出场表演。余表示角力之举乃被迫而发，为显中国武术之价值，岂甘示弱。反观以前霍元甲先生，擂台比武，扬威国内，余此举则扬威海外，不愿失去大国民风度，想读者亦能同情余之举措也。

统计余爪哇之行，成绩远不及马来亚，其原因：一，因各地华侨事前毫无准备，无筹备组会之举。二，因爪哇在荷兰统治之下，限制綦严，而不及马来亚之集会自由。三，因各埠华侨人数不及马来亚之多。泗水后亦成立精武会。

一八、复返星洲

余与士超于七日晨乘火车返八达威，送行者大部为接车绅商学界，其中亦有慕名而来之男女，到站握别。车行后，余谓士超曰，余非名人，亦非音乐家与卖艺者，今竟以武技遍履南洋群岛，生活有若江湖卖艺之流，殊非余生平所逆料。

火车由东路返八达威，即取道山之西面，箱笼尽放行李

车中，身无余物，只着随身白西装。不料车沿斜坡而上，愈行愈高，午后几离海平线数千尺，近黄昏时，二人冷至震颤，若处于中原冬季间，七时抵达万隆，谚有云，“出门无六月”，旅行者宜记斯言。

万隆为爪哇最高山埠，一年四季温度如在中国中原之初冬，周年午间温度约在华氏表七十度，入夜后五六十度间，夜眠需被，天气清快，风景优美，其地或因气候关系，以产美女名。妇女皮肤白皙，迥异山下之爪哇人。有闲阶级之富人，休假时以旅行万隆为一胜地。

万隆虽为山埠之小者，商店林立，有宽阔马路，横直交织，西人旅馆，矗立埠中，设备优美，匆匆旅人未能盘桓多日，欣赏胜境，未免可惜耳。因连日酬酢与运动，无时宁息，入旅邸后，马上洗涤，上床憩睡，一觉天明，复整行装，乘原车下山。

此时车行陡下，愈行愈热，适与来时相反。即晚到埠，入住旅店，九日乘轮返星洲，十一日午抵埠。

一九、赈灾筹款

一九二〇年，十月十一日晨返抵星洲，闽广侨商为河南、山东、直隶、山西等省旱灾及浙江、福建、湖南、广东等省水灾，特组中华赈灾协会，因知余与士超返抵星洲，即日集会于匏室公馆，林义顺、林文庆、邱继显、黄子静、李铁岑等邀余与士超加入运动节目，以资号召，并放影精武影片，以娱观众。临时办事处，分设于粤人之公馆匏室，闽人之俱乐部怡和轩。

赈灾协会名誉总理：伍芷庵、林文庆、余东旋、林秉祥。正总理林推迁，副总理林义顺、李铁岑。财政麦仲尧、邱继显。庶务甘清泗、黄兆珪。核账杨福河、黄子静。文牍罗啸敖、尹棣笙、沈职民、陈善亭。董事为粤闽侨商及学界数十人，由发起人先行捐集开办费二千元，并借定小坡华乐戏院为会场，定期于十月十一、十二两晚，八时开会。入场券分三种，名誉券每张五十元，特别券十元，头等券五元，二等券二元。

开会秩序：(1) 报告，伍芷庵领事。(二) 演说，陈公哲。(三) 表演精武武术，陈公哲，陈士超等。(四) 休息。(五) 精武影片。(六) 影戏，由华乐戏院报效。

武术表演节目

(一) 孙膑拳，叶书田。(二) 露花刀，陈士超。(三) 太祖拳，陈公哲。(四) 潭腿，鲍灿光。(五) 六合枪，叶书田。(六) 五虎枪，陈士超。(七) 抱月刀，陈公哲。(八) 潭腿，华侨女学学生。(九) 大战上，鲍灿光。(十) 地挡刀，叶书田。(十一) 五虎枪，陈士超。(十二) 九节鞭，陈公哲。(十三) 大战下，鲍灿光。(十四) 醉八仙，叶书田。(十五) 双刀，陈士超。(十六) 潭腿，养正学生。(十七) 单九串枪，陈公哲、陈士超。(十八) 工力拳，罗啸敖。(十九) 八卦刀，鲍灿光。 (二十) 开门豹，叶书田、陈公哲。

会场门外两旁陈列灾民现图十余幅，恍如见豫鲁饥民情状，其余细节不录。所以详录运动节目者，盖一概艺术俱须能应生活之需，虽然公哲等为负宣扬武术之使命而来，获得

机缘，借此为难胞服务，何乐而不为。

运动既毕，由怡和轩与匏室赠余与士超大花篮各一，由士超代表致谢词。既毕，到会男女纷纷解囊捐助，竟有出至数百元而投一瓶汽水或一罐麦者，踊跃情形，可以见之。

二〇、售画捐款

余喜玩摄影，会内有摄影部门，人材众多，不下数十人。余尝偕程子培赴杭州之西湖，专摄美术照相，其中一景，乃取自三潭，要配合云景双鹅与太阳。每日下午四时半为太阳反照时间。首一日往，有太阳而无云；次日往，有云而无太阳；三日往为全阴天；四日往，始得三项俱备，第双鹅之布置，颇费工夫。三者既得，各摄六张，冲洗显影后，余之六张俱佳，择其优者放大。子培六张失败，因所携反光镜箱，镜头较大。玻片割法，中有隔离，而非用胶黏合者，直对太阳，光线反复照射，焦点外围，折光成圈。其失败也，非技术问题，而是镜头构造问题。余画取名“三潭夕照”。一度入英国之沙龙者。

士超作品取名“虎丘雾景”，她之照相技术尚称幼稚，摄得此景，实属偶然，若非老斲轮手之程子培代为取材，佳构亦将错过。难以哉，美术照相之所以难能可贵也。

两帧照相俱放大至二十四寸，陈列台中，各定最低价一千元，先由余与士超登台陈述捐画目的，旨在救灾，希望热心人士，出价竞买，价高者得，售得之款全部捐入赈灾。词毕，于四周掌声中，由杨福河先生主持拍卖。既而台上台下

人，互相竞买，由一千底价起，出价千元百元，继而二千元，继而二千五百元，全场四座，叫嚣出价，空气紧张，颇为兴奋。“三潭夕照”画拍至五千五百元为最高峰，由怡和轩购得。“苏台雾景”画以五千元为最高峰，由匏室购得。

售画之举为余生平最愉快之一件事，古人所谓“摩顶放踵以利天下者”，不期余以一投足（指运动而言）一举手（指摄影而言）皆能有利众生，非余始料所及。

内心未尝不知，两画之售得巨款，非个人艺术问题，而是众人热心问题。美术作品纵然有价，亦不至于此。今竟得如许高价，余视为平生一件徼倖事。

此次赈灾两晚门票及售饮食，得款四万余元，两画得款一万零五百元，谚有云：“助人为快乐之本”，于此见之。

二一、组织星会

一九二〇年，十月十二日下午三时，星洲绅商假养正学校开茶话会，讨论组织星洲精武会事，到会者有黄兆珪、林义顺、麦仲尧、林耀翔，李铁岑、沈职民、涂开兴、林推迁等四十余人。即席推举林义顺为主席，林义顺主席后，乃词曰：

“吾国精武体育会创办人陈公哲先生偕其妹陈士超女士上月莅临星洲，为赈灾事，承其帮忙筹款。星洲人士，咸希望在本坡设立精武分会，传授武术体育，以为强国强种之基础。同人等召集此茶话会，希望诸君，多抒伟论。至于精武会历史内容，请公哲先生详述一切，以资借镜。”

余遂起立致词曰：

“公哲等承诸位绅商电邀再来星嘉坡，表演国术，筹款赈灾，何幸如之。上海精武总会宗旨原为提倡体、智、德三育，体育则以中国武术为基础。查吾国近代学校体操，向无本国操典足以表现本国精神者。精武会乃集合全国各派技击专家，用科学方法整理中国传统之技击，正名曰：‘国术’。办理十年，成绩斐然，大受海内外之国人信仰。公哲等宁暂时抛开个人业务，远道南来，希望星嘉坡华侨贤达，能领导组织之。今各位侨领，既有意发起斯会，本人返沪之后是当派遣专人，南来协助会务。

“尝观察海外各埠之俱乐部组织，多属饮宴娱乐机构，只为少数绅商而设，于年青之人无与。凡人无不爱好其子女，惜无一适应机构为之吸引，故精武会实为青年人修养心身之一个良好俱乐部，希望各位，能筹备成立。”

二二、外人观感

美国实业考察团最近来华考察，于其返国报告中，有谓“中国工商业为一新兴国家，当然各事追不上美国，此次到中国考察，可谓一无所得，盖观国家之强弱，视其武备，及军械厂出品之质量，考其文化，视各大学学生之多寡以验之。视其经济，由工商业之发达程度以计之。

“上海虽称为中国工商业全国之首埠，但各纺织厂机件大部分为美国出品。所谓全国最负盛名之报馆，只有滚筒机两架，反视吾美国报馆，有多至数十架者，中国实瞠乎其后，不足称也。独其中有一可纪之事，能入吾人印象者，厥

为中国精武体育会之拳术及团体操，此种拳术动作敏捷，组织严密，用以训练个人，可以收搏击防卫之效。用以训练警察或军队，亦足为冲锋陷阵时之巧妙技能，履华所见，值得一纪者此耳。”

由此以知精武所提倡之武术，其于下一代国民之重要性矣。

二三、十周纪念

一九二〇年，十月三日夜，加拿大皇后轮抵吴淞口，翌晨上埠，适为十周年纪念日大会开会之第二日。精武会自余于一九一〇年三月三日创立后，至一九二〇年，为十周年。是日适雨，会场沾湿，不便会操及举行节目。于是会集服务职员二百余人商改期事。与啸敖、士超三人乘汽车到达，入会堂，全座欢呼，仿佛此会专为余等而开也。

十周年纪念会，筹备经月，分科二十五组，花费数千，印发入场券数万。会场旗帜因雨淋湿，若再改期，当需额外经费三千，讨论莫决，余一向负责财政，乃问计于余。余不假思索一诺允之，全场鼓掌欢呼。有顷始停。盖余之人生观，一向积极，内心明知个人经济，已日落陡坡，若利害计之过审，无一事可成，精武亦延不到十周年之寿命，遑论发展海外。阿密厄尔有言：“若要看清晰然后决定，则永远不能决定。凡接受生命，则要接受遗憾。”故余处事，勇于决断，如精武学校之改组，倍开尔路会所之建筑，中央会堂之建立，南洋宣扬之旅行，精武公园之开辟，其决定俱在一瞬间，但执行起来，往往需数年以至数十年者。大会改期，需

增费用三千，余个人经济之失败在此，社会事业之成功亦在此。余向持“不做事，永不失败；多做事，必有失败，多失败中，求一二成功”，于是决定改期为十一月七日。

精武公园场地深五十丈，宽三十丈，四周遍树万国旗帜，搭临时演武台三，每座可容观众千余人。会场担任职务人员，留会竟夕。场之中央为红星台，右为指挥台，迤西小茅亭为临时警备处。会所前之硬地绒球场，为黄星台，会内大堂为会员美术展览室。堂后之两操场为会董招待处。会左之两操场为嘉宾茶点处。会所后之草地绒球场为蓝星台。后座为余之第宅，辟为女校招待处。

红星台后方，左为盾阵，中建有茅亭为会员音乐部，盾阵方平五丈，以竹篱栏成，外植柏树。阵中小路迂迴，迤逦曲折，入者迷惘，欲入反出，不易进到中心亭内。盾阵前有架，上悬黄钟，重二百余斤，乃由安步团积款以铸之者。盾阵右方原有大茅亭，方广二丈，改为临时西乐亭。亭左有马路，直达精武村，此时尚为空地，盖棚厂三，为观众饭堂，右搭帐篷十余座为各校学生休息处。此为会场布置大概情形也。

会场职员，总指挥陈公哲，副总指挥陈铁笙，国操司令郑灼臣，红星台主干陈善，监星台主干程镜川，黄星台主干简世铿。各台执事分前后台主任，俱委老会员任之。活动摄影程子培。全场职员二百余名，俱有职守。

二四、开会情形

一九二〇年，十一月七日，上午九时开会，市民及会员

亲友陆续来观者数万人，红、蓝、黄星三台同时演出不同节目，多至百余种，会场万头攒动，喝彩声与鼓掌声此起彼伏。主要节目为武术大会操，与操者三千人。由郑灼臣司令，站立司令台上，叫口令，操潭腿与工力拳，每一口令，动作如排山倒海，叹观止矣。咸称自有武术会操以来为最大之一次。

是日会场虽人众，秩序整齐。午后举行报告仪式，到会来宾有全国教育大会代表黄炎培、沈舜卿，沪上名人，及历届会长会董俱座台上。首由袁恒之报告十年来之发展经过，其词如左：

“精武在此十年中，发展程序，分为三阶段。第一阶段为学校时期，民国二年前（即一九〇九年），由陈其美、陈公哲、农劲荪等发起，设立精武体操学校，以安置北方名拳师霍元甲先生及其徒刘振声者，初意只欲传霍先生之艺，霍先生不幸因病弃世，学校停办。

“第二阶段，由陈公先生独力重新创立为精武体育会，由传授一家一派之技击，扩而为提倡全国各家各派之武术，以体智德三育为号召，用科学方法整理，编为武术体育教材，以训练全国青年，而有今日之伟大成就。

“第三阶段，十年以来，在国内已设有各省分会，陈公哲先生再向世界推进，前数月偕其妹陈士超，罗啸敖等赴南洋宣扬武术，海外各埠，现正筹备设立，行见世界有太阳之处，则有精武会。

“在本埠发展乃由历届董事、主干及各部门主任积多年之努力，遂有今日开会时所见，人材济济，足见下一代之青年，无论在体育上，智力上，道德上必有进步，吾国民族前

途甚为乐观，今日举行十周年纪念会，略述大概情形耳。并祝来宾及精武同人健康。”

于是黄炎培、沈舜卿、李伯贤等相继致词，见于日报（不录）。仪式完毕，由彭恒之招待领导各人巡视会场及各星台，并赠以精武本纪，然后道别。

市场商店，有全体职工及店东俱为精武会员者，因纪念大会之日竟有数间店铺停业一日，来精武服务，店门上贴有“精武开会，休息一天”字条，可见社会人士对于精武之重视矣。

二五、一星陨落

活动摄影原由程子培担任，余亦有时襄助之，大会种种场面，无不收入镜头，用去影片三千余尺。

预兆之事有真不可思议者，若未亲见其事，或以为迷信与错觉，但奇绩出现眼帘，有非科学所能解释矣。摄影场面，一因其重要性与趣味性，而定摄入时间之久暂。如武术大会操摄五分钟，影片三百尺——此时影片，每秒钟摄入一尺——每尺十六张——若为不动之物，只留纪念者，摄四秒钟，即四尺。

会所正门点缀钉有扁柏结成三星，每大二尺，分钉门顶砖墙上，布成三角形，下缀柏绳，不相牵连。行人亦无出入。摄影至三星时，正中在上之柏星忽然下坠，遂即停止，重行拍摄。当然星陨现状早已收入镜中，余与子培不约而同，相视无言，不祥之兆，默契心中。退思所以，三星固钉墙中，既无行人，亦无震动，何以不早不迟，在一日二十四

小时中而有七万七千四百秒中偏偏在此一瞬之四秒中下坠。余私语于子培曰："精武有三主干，会员常以三公司称之——盖缘上海称先施、永安、新新三百货公司为三公司——以执事论，公哲居首；以年龄论，卢炜昌居首；以健康论，姚蟾伯最弱，星陨先兆将应在陈乎？卢乎？抑姚乎？

余向研科学，鬼神，命运之事向少注意，为欲求知，遇有机缘，必穷所以。余因阅读旧说部太多，古人出师祭旗，大风吹拆旗竿为折将败退先兆，余因目击星陨，不怿者数日，后将剪去一段之星陨影片，出示各人，莫不称奇，谓必有后果。

二六、送迎两会

一九二〇年，十一月八日，精武总会假北四川路工界协进会欢送各埠出席十周年纪念会代表。各埠代表十余人亦有演说，互相勉励。郑灼臣有娱宾节目，由梁少田、唐琼相、吴小甫、郁秀梅等作化装辩论。其论题为"文字与武备孰重"。突梯滑稽，听者捧腹。会后由余招待各代表赴杭州作三日游。

十一月二十一日，上海精武总会，假座法界山东会馆精武第三分会，开欢迎南游代表会，到会者数百人，余于十二时偕罗啸敖、陈士超赴会，由姚蟾伯主席，陈铁笙介绍广东精武会代表罗啸敖，继由余报告南游经过。简撮如次：

一、行程：一九二〇年，八月十七日起程十月三十日返沪，共七十五日。计耗舟车时间四十一日，工作时间三十四日。

二、到埠：越南之西贡。马来亚之星嘉坡，吉隆城，槟榔屿。爪哇（今称印尼）之八达威（今称椰加达），三宝垄，泗水。共八埠。

三、讲话：余与罗啸敖、陈士超等合计三十次。

四、训练武术：十校，二百二十四人。

五、表演大会：十七次。

六、参加宴会：二十九次。

七、通讯：发信七十四通。发电十四通。

八、会客：四百余人。

九、参观：学校、工厂二十九处。

十、成绩：所到各埠，皆已成立委员会，筹备组职精武分会。

十一、服务：为星嘉坡侨团筹募赈款表演。

十二、用费：全部旅费万余元，由陈公哲个人捐出。

报告既毕，全场鼓掌。继由啸敖、士超致词。大会中赠予罗啸敖金制小剑一把、京乐教员武秀魁铜盾一面，上镌“十年一日”四字。各物由霍守华代表赠送。全场于喜悦气氛中散会。

第三卷 一九二四年至一九二七年 精武财政，武术归宁，国立未成

一、开辟公园

一九一五年，余以粤瑞祥、新瑞祥两五金号获有利润，因而建筑倍开尔路七十三号之精武会所，七十五号之个人住宅——同一地段，精武在前，住宅在后，住宅后来亦赠予精武，是为中央精武总会办事处——。自此二建筑完成后，社会视为伟观，余则雄心未已。地段之右尚有空地计六亩，沪亩，每亩七千二百六十方尺，合计为四万三千五百六十方尺。计地价，填坭，铺草及园林设备约需三万元。

一九一七年五月以上海广肇公所加租办学风潮，识霍守华于广东俱乐部。守华为同乡事，热心公益，有勇气，不畏难，与旧值理斗争，每逢星期日，新旧值理集会于广肇公所。在未决定加租胜利以前，守华垫款，数在二万元以上。先行扩展广肇义学三间，与原有二间合为五间，为风潮事，几濒于讼。越一年，请粤人耆绅唐少川先生同席会议，并由彼当主席。当时新旧两派分左右立，每面约有三百人，准备

武力解决，新派中有精武会员，及至实行打斗时，余命会员止斗，而且施予救护对方。余向持“止戈为武”之义，不图于乡事中，得此机缘，实行试验。若非平日互相信仰，无能为也。

经此一斗，幸由余禁阻，对方知余为一和平人物，其初以为中多精武会员，何难断筋折骨，讵不知精武向以“无斗为勇”。会场经此一度混乱散去后，再由唐少川派人召集，从新开会，并由余保证安全，对方始敢再集，获得最后解决。两方相持经年，终以知难而退，遂由霍守华及余等接办广肇公所，由原有之义学两间，学生三百人，扩充至八间，学生一千一百人。

霍守华为粤人，在芜湖之繁昌县拥有大铁矿，其出产量，与兴汉冶萍相伯仲，为国内一著名矿场，资产值四百万元。余为欲辟精武公园，需款三万，为霍言之，一诺应允。成事于茶余酒后，真易易也。

继与地主商洽买卖事，地主为德国人。愿收地价二万元，进行过户事。不期在第一次世界大战白热化中，德人虽未入集中营，要受管制，交易未成。

二、隐名之谜

余一向做事，重实践，若言之在先，后或以种种关系，未能实践，与车大炮无别。故凡谋而未成之事一向隐蔽，少犯失言之病。

越一年，即一九一六年，六月，德人来言，因彼年近七十，已超兵役年龄，不受管制，地产可以过户，于是旧事重

提，再与守华商，并无改口，只云近来公司现款有时未便，请兄先行垫付，不久当可归还。

在余当时虽非大富，但有数种商业在握，除个人经济力量外，随时可向各钱庄（即粤人之银号）透支十万元，遂向钱庄取款交易。即日布置，填土方，盖亭榭，铺草皮，筑马路，三月而成。不待宣布，而大众已知，第购置公园之款，从何而来，此时守华尚未将款交还，未便宣布，乃暂以“隐名氏”代之，当时众人莫不感为神秘。知此内幕者，只有中央精武主要数人，如姚蟾伯、陈善、陈铁笙、郭惟一数人耳。姚现居沪，陈现居港，郭惟一在汕，铁笙经于香港沦陷前在澳门物化，今日刊布事实，以明真相，尚未为晚也。

精武公园建筑完成后，而霍守华之裕繁铁钌砂出品，成色低下，不合规定成分，购者停止装运，公司每月不独减少盈利十六万元，且开辟新槽，须支出八九万元，经济日感枯竭。时届八月，缺款甚多，不独不能交付公园捐款，且求余贷款协助，以渡难关，余退与郭惟一商，再向屈臣氏汽水厂——此厂原为英商屈臣氏药房所办，一九一九年经余将郭惟一全部盘入，仍用原名营业，而以卢炜昌当经理——及钱庄挪二万二千元借交守华。连同垫支精武公园购费用三万，合共为五万余元。不料守华钌务从此不景，余所垫支之款，亦无法归还。负担于余与郭惟一身上。

三、历年经费

无论个人或团体，以至一国之健全与否，发达与否，一视其经济能力。精武会办理十年，分会遍海内外者，虽赖计

划与人力，首为经济。从经济上观之，便知精武之兴衰，今为述经济史。

事业之成立，分守成与发展两方式。若求守成者，如建立一间神庙，于其初发起时，只有人肯出资财，建筑庙宇，以后靠香火收入，自能维持庙祝伙食。如成立一间宗亲会，于其初发起时，只有人能集合资财，成立会所，以后靠会费收入，自能维持经常费用。第神庙只备市民祈福，宗亲会只备宗亲联谊，意义不大，无需大量经费。

精武则不然，以三育为号召，等于三间大学，第取之有竭而用之无穷。殆矣，余之主持精武也。精武过去收入与用于会员享用者，大抵十人之费以供一人之用，即收一千会员之会费，以供一百会员之享受。普通会员年收十元，学生会员半之，故精武经常费用，无时不出超而在赤字中。

自一九一〇年三月三日改组为“精武体育会”后，其初一二年经费之不足，不过六七百元，区区之数，不愿扰捐会众，由余捐垫。及后进展，由每年经费差额数千，逐渐增至一二万，仍照捐垫。余初入社会，经验未足，且无成规可循，以为今年不够，且待明年；明年不够，且待后年，讵不知年数与差额成正比例。会务愈发达，垫支愈庞大，其进展非是累进式而是方程式。且余好事，除推动上海一隅外，更致力于全国之推动，既将及于全国，复作国际上之推动，以个人有限之资，而应公家无穷之事，泥足深陷，不能自拔。

依照常情，有钱多做事，无钱少做事，众人之事，由众人担当，君何必热心乃尔？此语极合逻辑，第中国社会之无进步，无生气者皆误于此语。人人都是“为己”（Selfish），少有肯牺牲以为公者，“无我利他”之语，只于佛典中求之，

真能行者，极少其人。于是负责者，由他负责；牺牲者任他牺牲，隔岸观火，胜于挺身而出，成败由人，各为自己立场打算。及至牺牲者声嘶力竭，揶揄随与俱来，难矣哉！中国社会之难于改造也。

四、一家主义

在中国家族主义中而欲行社会主义，本来是一件难事。晚清末年，余于乡村中，尚能见到良好之家族主义制度。如乡中子弟读书有学田之资助，入学者有膏火之津贴，与今之社会主义制度有相似处，而小其形式。

子弟犯事，于“乡约”中召集父老商议惩处，犹今日之公审。防卫有碉楼，治安有更夫，族人出外经商，返乡必馈赠于乡里，视一族如一家，尤其是救孤恤寡，犹胜于今日之福利事业，亲挚之情则更过之。

入民国后，新兴舶来之仁义道德，国人学其糟粕，弃其菁华，反由家庭主义退为一家主义，夫妇与直系子女，为家庭（FAMILY）单位，父母兄弟无与也。旧式家族制度既已摒弃，新式社会责任尚未认识。五伦解体，一家主义是倡，社会与个人无与也。

在此青黄不接，新旧交替中出生之孩童，及其长大成人，立足社会，有为绅士者，有为侨领者，既无旧道德之可循，亦无新社会之观念。处于此种时代之环境中而提倡打拳，既为官厅禁忌，亦为洋人憎恨，得毋不智耶？此时余年少无知，不审利害，所谓初生之犊不畏虎，为人所不敢为。

办理精武，四十八年中，所经曲折危难，人事复杂，尤

非本章所能详述。在此时期，若公哲个人经济有所不继，精武早已关门。或谓众人之事，自有众人担当，何必抱“舍我其谁”之豪气。讵不知精武撑持人物，所谓会长、名誉会长者，年捐亦不过一二百元，杯水车薪，何济于事。

当然历届会长中，堪足称者，厥为袁恒之其人。袁先生，江苏靖江人，少商于沪，后当花旗银行买办，上海租界万国商团领袖，年届六十仍常出操。一九一一年加入精武，每晨来学武术不辍。会中有所举措，无不自动捐输。一九一五年，倍开尔路新会所建筑完成，虽会员增加，开销随之扩大，恒之自动捐出民国六厘公债票面五千元（此时实值九百元），每年可收利息三百以为精武经费。不数年军阀政府塌台，收入消失。恒之为一旧礼教而兼新风尚之人物，一君子也。

在风气蔽塞，国人颓废，观念守旧，一家主义之社会中应付如此庞大之社团用费，不亦难乎？

五、精武实业

精武为一社会机构，可能有实业？余办理精武时在弱冠年，学问未孚为当然之事，然亦曾浏览各种主义书籍，对于社会主义极其向往，虽认识未深，言之亦极其简单。人类之始，原为一男一女之配合，生有儿女，是谓之家庭，此后生育繁衍，世代相传，众庶成乡，成镇，成县，成省，终于一国。此一国之民，皆兄弟姊妹，一国者，即一大家庭也。各兄弟姊妹源流绵远，经济悬殊，贫富不均，今有族人使此家子女生活之享受，各得其平，是谓之社会主义。

余欲行之主义，非取诸人，而是予之人，借精武之建立，以表现之，无以名之，姑名之曰“精武主义”。所以保身卫国，所以平均生活，若人人能此，族不尤富，国不尤强矣。

以个人之资产，既献于众，我身非我一人所有，乃公家所有；我财非我所有，乃公家所有，自我行之，是为实践之示范，无论行得通与否，“不妨自我始”，虽罄余资，等于大仓一粟，既有微效，私心亦可自慰矣。余自少承袭父业，原有粤瑞祥五金号，在上海百老汇路，复自开新瑞祥五金号于河南路之棋盘街，以安置卢炜昌。继分振源号于无锡，瑞源号于汉口，俱所以安置精武义务职员者。为维持郑灼臣牙科医务所之遍迁，与姚蟾伯出资盘顶南京路之和兴照相馆，以扶助之，并安置程子培。以上各商业，各店每年利润收数万，大部分用于精武。

夫无财不足以聚众，精武会员之丰于资财者固多，失业者亦不少。余意，精武欲得办事人材，必先求安定办事会员之生活，照余个人商业收入，只可应付目前，尚未能有为于巨大之发展。故欲集合众会员之力，办理精武实业。

一九一九年闻英商屈臣氏药房所属之屈臣氏汽水厂出盘，乃与郭惟一合资以六万元顶下经营，厂在北四川路横滨桥，因应付工部局（即市政局）人事上之便利，聘余之私人英文教师英人片士（PIANS）先生为业务经理，以卢炜昌为总务经理。余与郭惟一日常到厂一行，处理各项问题。一九一九年获利润三万余元，一九二〇年六万余元。在此一二年中，将所得利润发展汉口、广州、香港精武，及南洋旅行费用，都从此挹注。

郭惟一为余生平知己之一，亦即精武经济台柱，出身富有，沉默寡言，不好荣利，同情于余等之精武工作，为人大方，与余交，言听计从，是以有实业计划之成就。余连年在事业获得成就，惟一君之助力甚大。

一九二四年后，因谋自建厂房于精武公园后，扩充股本至三十万元，以郭惟一为董事长，卢炜昌为总经理。此时余个人经济渐落陡坡，所开各五金店，好景不长，利润减退，战后物价续跌，由平衡而入于亏蚀。前此所得利润，尽量用于武精，及不景气来临时，无现资维持，商业信用渐失，从此债台高筑，各店渐濒于倒闭。

先一年余与友人再发起中央印刷有限公司，资本为二十五万两，因受上海交易所风潮影响，资本未照原定股额集足，机器已定，惟有借债维持，勉强开幕。初接南洋兄弟烟草公司宝塔牌香烟盒之印刷定单，月营印务十五万元，尚可维持现状，适余友简照南先生亦即该公司发起人兼董事长身故后，宝塔牌香烟亦从此垮台，中央印刷所此失去一大顾客，印刷厂亦从此破产。所谓一丑百拙，厄运连接而来，个人不景，影响及于精武不景，此皆由精武实业尚未获得稳定基础关系也。

六、基金消失

十九章曾述及精武公园之开辟，及霍守华应允捐款事，自一九一七年建筑公园起，至一九二一年止四年以来，不独公园垫款无着，逼至辗转抵押以还借款。同时所欠郭惟一与余之借款一万七千两，四年来虽零碎还款而无息，利息一

项，二人须代担负万元，为友谊关系，夫复何言！精武既未得助于守华，反受其累多矣。

一九一九年余与崇德堂，即上海商会会长聂云台，云庸记，即聂云台与孔融之，怡和洋行合股向英国厂家定购纱厂机器二万五千锭，定价为十四万三千六百六十八英镑。付出四万七千八百八十九英镑。余与郭惟一所占四分之一中三万五千九百一十七镑，先付三分之一定银，为一万二千镑（照数计为一万一千九百七十二镑五先令）。

同年年底以一十七万镑抛出，计获纯利二万六千三百三十二镑，余与惟一实占纯利四分之一，得六千五百八十三镑，折合沪币五万九千二百四十四元。预料守华矿务失败，必不能付还公园垫款三万元，原定以俟纱厂机器利润备为公园赎款。

七、与孙同舟

一九二一年三月，余因个人事业凋零，精武基金消失，遂偕内子宝文再赴马来亚，暂作小休。既抵吉隆坡，遭罗克已白眼，由朱戟门接赴芙蓉，与家人同居，待如手足。六月接沪电，要余即返，料理各事，以内子行将分娩，个人先返，乘轮抵香港，转亚洲皇后赴沪。

此时陈炯明逼孙总理下野，偕胡汉民、汪精卫、黄惠龙等十余人亦乘此轮赴沪，遇于舟中。余与孙总理原曾相识，宣统二年，即一九一〇年，革命成功，宣统退位，孙总理自檀岛归。上海香山同乡会同仁首开欢迎会于老靶子路扆红园，余随父亲升堂公往，获识总理，此后精武每年开运动大

会，多请总理到场讲话。

航行中，适遇飓风，船行五日，常与总理盘桓，精武一向不肯参加孙总理政治活动，常受彼部下指责，余为申述精武立场，及对总理言曰："先生遭陈炯明之反叛，殊属不幸，本人甚表同情。先生提倡革命，为国勤劳，素所敬佩，历年以来，精武开会，屡蒙莅临，发表言论，提倡体育，精武会与公哲个人既荷垂注，但未尝参加革命工作者，盖欲建立为一纯粹社会团体，提倡武术。若一旦参加政治，各处分会，易遭地方不同派系之官厅禁阻，所以洁会自好，非不赞成革命也。以处境关系，为求成事，不得不尔，今幸同舟，借此一申积愫，且先生之革命成功，党员已众，亦不在乎多精武一团之参与。先生向革命一途迈进，余则向体育一途建设，未敢谓为分道扬镳，然彼此相得而益彰"。先生颇然余说，并云除现在之致公堂外，精武在国际上堪称为惟一之大团体，并祝精武发展，前途无量。

八、谈靓仔玉

舟中与孙总理谈武术，云曾识广东拳术名家黄玉又名靓仔玉于越南，余问之曰："闻靓仔玉能运气功，手捺银元成窝，是否真有其事？孙总理曰："曾观靓仔玉一度表演，焉知其事前已有准备而用幻术方法出之。又云能以鸦片烟签，掷击中靶于寻丈外。一日午后，与数友聊天，靓仔玉向众声言，欲掷签表演，即取烟签，离烟床，行前三丈，反向烟床背后所悬木联掷去，插中一大蟑螂，惟签尾下垂，摇摇欲坠，不合抛物线，盖先行备置者，厢中阴暗，各人事前不

察，掷签时，将签收入袖中，其插签入联上蟑螂中者另是一签”孙总理业医，明于察物，不易被欺，为余言如此。余办理精武五十年，所聘教员不下五六十，欲求奇技之人而不得，所谓奇人技，只于传说中闻之，未尝出现眼底，真有其人者。

越一年即一九二一年，纱厂机器到齐，将得利润，适聂云台以中美贸易公司失败，亏去沪币六十万元除将个人资产全部抵尝外，戚友助资十万元。云台初商于余，欲将余与惟一在机器应得利润，移赠于彼，俾清偿债务。当时余已决定将此款备赠公园，婉却之。再商于惟一，无所可否。再商于卢炜昌，炜昌许之。余曾向郭卢言其利害，虽然炜昌与纱厂利润无关，但精武中视为围内人，不因金钱而权术交谊者。不久机器到齐，移交手续办竣，聂云台卒以卢炜昌慷他人之慨，在郭惟一无所可否之中，将应交之五万九千二百四十四元拿去还债，精武公园所欠银行之款，由郭卢二人负责处理，余之后来暂时引退者，亦因此事之不满，且拭目以观后果。

九、捐赠房产

余父升堂公于一八七〇年来沪，以机器工程就业于耶松船厂，手下领导职工二千人，曾为余言，长江轮之吉和轮与龙和轮为彼经手装置。壮年退休营商，开设粤瑞祥五金号于百老汇路，历年在杨树蒲提蓝桥一带置有地产。余既承袭父业，乃将倍开尔路地段，约四亩，即二万九千余尺，将前半段建筑精武会所，是为七十三号。后半段建筑四层大厦自

居，是为七十五号。精武建筑完成，此半段地之是否捐赠精武会，手续未清，因恐老父之反对也，故迟迟未曾公布。

余父升堂虽为旧式人物，一向反对余之好事，然自余办理精武以来，因居近会所，耳濡目染，知余工作有益于青年身心，一家兄弟姊妹媳孙俱为精武会员，戚友多向彼称道而有虎子之称，老人五蕴中亦受余事实感化。精武十周年纪念既开，精武公园亦已完成，乃将私人地段宣布赠予精武。不独此也，余之所居大厦，富丽堂皇，未免有阶级之分，恐招物议，亦将后半段地产，连同四层洋式建筑，傢俬设备统赠予精武，以作中央精武办事处，中央精武从此成立。中央精武乃统率全世界联会之机构。上海总会乃统率全上海精武分会之机构，后人未知或以为既有总会，又何必有中央会。赠会之举，于十周年纪念会后，召集精武干部说明之，余于服务工作视为分内事，无意宣扬也。老子所言：“为而不恃，有功而弗居”，为余一生之圭臬。

越一年，即一九二一年，余将地产及建筑移交精武。父母则徙住于苏州，余则迁寓北四川路，克明路十七号，一楼一底之市楼，月租十八元。精武式有节约之旨，余为身体力行以示范。

一〇、开办赣会

一九二三年，江西张宗祺暨其子永年来函中央精武，请求派人协助设立南昌分会，已租得一祠堂为会址，余乃偕精武秘书苏守洁往。

苏守洁为港粤名记者，笔名豹翁，罗啸敖初介绍与卢炜

昌当精武秘书，既来沪，一见炜昌，精神参商，转而从余。虽初相识，情感融洽，来精武后，兼任女子部文学讲师，甚得众望。豹翁为一极狂放不羁之人，率直敢言，常当面批评炜昌。

六月中旬，乘轮抵九江，由南寻铁路入南昌。火车日久失修，车行甚缓，七小时始达。渡江入城，与张氏父子相见甚欢，遂进行筹备事。暇余游百花洲，登滕王阁。南昌本为旧游之地，以产瓷器著名，洗马池为市中心区，商店林立，于盘垣之余，更向守洁获得做人真谛。

守洁尝为余言:“足下担当会事,席不暇暖,可谓勇毅之至,但日与小人处,何以一无警惕,清夜扪心,宁无戒惧耶?”

余曰：“谁指?”

苏曰：“卢某也”。

余曰：“余与卢君相处十有三年，为精武之良佐，情同手足，以疏间亲，得无荒唐乎?”

苏曰：“谓余不信，请观后效。”

余以守洁原属新交，何以妄事离间，颇有愠色。

筹备经月，陈铁笙率女子部陈美秀、卓佩芳、蔡志楠、卓宝文及男会员福良、李佩弦、简世铿，教员赵连和、霍东阁等来赣参加南昌精武成立大会，表演节目。内子宝文向余告诉卢君之不是。余曰：“卢君为余之左右手，得毋以小愤而进谗，碍余公事耶?”不听。

自兹以后，清夜思维，总以卢君为正人君子，但友言如此，妻言如此，不妨留心，以明真相，再下定论。

一九二三年，七月十八日假南昌某戏院开成立大会，到有地方文武官员，督军代表，地方绅士，来宾千人，称盛一

时，开会如仪，不录。江西从此建立精武会。

一一、武术归宁

中国历朝建都于北方，向有战争，是为武术之发源地。虽然各省自有其地方性之拳术，但技击之产地，总以北方少林寺为最著。精武武术多来自北方，今以南人携北技返回其祖地宣传，何异少林寺前卖艺，犹之中国发明火药，自经马可波罗携去欧陆后加以改善，而有巨型大炮与火箭之发明，国人今且要向外人学习。精武会本科学改善之雄心，有胆向北方宣扬。

且北方武术名师，大部南下，汇集于精武会中，其后一部分由马良携来，一部分由中央国术馆聘任，且中央国术馆原为精武之兄弟机构，而由公哲协筹备者，故余之敢向北方宣扬，以此关系也。精武旅行团，游艺节目分五大类：

一、武术：分单拳，对手，器械，器械对手等。

二、音乐：分粤乐，弦乐，梵玲独奏。

三、舞蹈：滑稽舞，武化舞，剑舞，凤舞。

四、杂技：意中人，机器人。

五、影片：精武影片。

职员：团长：陈公哲。秘书：国文，罗啸敖；英文，翁耀衡。交际：连炎川，姚蟾伯。团务：郑灼辰。武术：赵连和。庶务：程子培、程镜川。团员：陈善、李佩弦、黄汉佳、金刚耀、郑福良、李国荃。女团员：李志义、冯琼珊、卓佩芳、陈美秀。音乐队员：吕文成、尹自重、甘时雨等。一共三十八人。

一九二三年十月一日陈公哲偕罗啸敖、连炎川、姚蟾伯乘津浦路车先到天津布置，得太晤时报熊少豪先生之助，借广东会馆为会场。十月六日灼辰率领团员三十三人乘太古轮北上到达后，入住广东会馆。十三日至十五日，开会三天，来观者六千人。

表演节目丰富，尤其是武化舞，六人皆着蓝缎衣裤黑缎靴，手法身段，俱为拳术姿态，动作整齐，女子剑舞，长发下垂，衣着古装，步履轻盈，剑法纯熟，令人艳羡。滑稽舞六人，花衣涂面，举动滑稽，配合粤乐，符合节奏，为北人所少见。最后殿以精武影片，来观者叹为得未曾有。余于去年即一九五六年，在港曾观大陆出品之七彩活动影片中国杂技团表演，服装美丽，秩序整齐，有以似之。不期三十三年前所提倡之武术伟观，再出现于眼帘，薪火得传，为政在人，能及微末，是为兴盛之兆，私心自慰，中国前途，必能有豸。

一二、继去北京

一九二三年，十月十八日自广东会馆起程。庶务四人于晨四时起床，将连日会场所余撷捶，残余纸张，一律清除火化，使复原来秩序。其余各员五时起床，收拾行装，准备就道。旅行团之组织为军队化，以见精武精神。

抵北京后，入寓临时住所，雇仆二人，以资差遣。熊少豪原为黎元洪总统府秘书，因彼之介，约定时间晋谒，适逢政变，乃偕全体团员游新华宫总统府，公哲后谒陆军总长张绍徵，参议院议长吴景濂，外交部长顾维钧等。

十月二十三日假真光影戏院放演精武影片三天，及表演节目，政府政要议员多来参观。此次旅行目的，旨在宣扬，无意开设分会，此行可以称之曰：“武术归宁”。

陆军总长张绍徵知本团将由京汉铁路经汉口南返，即命秘书通知路局为本团特挂头等车厢，载运南下。

一三、南回转鄂

于车行中有一小小插曲，即每到一站，俱有军警列队行礼，大站并奏军乐。其初以为同列车中，或有大员乘搭，不期到站之后，即有驻军副官携名片上车示敬，并要取名片，以资交代。余与陈善随便给予无衔名片，副官接视，似有诧异情状。大概陆总命令挂车，必是高级武官，或政治大员，不期为精武旅行团之无衔人物，而车中所载者，为一班非官非商，不伦不类之人物。车行中无论日夜到站，必受号角吵醒及应付来人，车越山东境后始已。

一九二三年，十月二十九日午，车抵汉口，精武会长曾务初率领精武各董事及职员到大智门车站迎迓，入住旅馆，翌日开欢迎会于汉口精武会，由团员加插表演节目。另假戏院，放演精武影片。鄂沪会员同是一家，倍加亲热，招待宴游，小住两日，乘轮返沪，十月七日抵达上海，全程费时三十七天。

十一月十一日，上海第一分会在中央大会堂开会慰劳，由罗啸敖、陈公哲分别报告及并有节目，以娱来宾。

一四、四川分会

一九二七年春，陈晓东、林震东、林旭初等于四川顺庆县发起筹办四川精武第一分会及精武学校，一时加入者数百人，会务甚为发达。

一九二八年，黄楚湘、林应琼等在涪陵又组成四州精武第二分会。黄君精技击，曾任沪会武术教员。林君为沪会师范生。两君皆热心社会，致力精武者。

一五、国立未成

一九二四年，余因个人经济枯竭，退居将息，重行读书，研究社会心理，相时而动。越三年，即一九二六年，国民革命军抵达南京，成立国民政府于金陵，高级新贵，多为布衣交，莫不知余办理精武会，牺牲金钱无算，想革命政府，百事更张，社会事业，必多助辅。且孙总理亦曾莅会演讲多次，其左右如朱执信、胡汉民、汪精卫、廖仲恺等俱与本人时有往还，深知精武为一学术团体。黄惠龙、马湘、连声海、刘纪文等皆为精武会员，若向政府请愿，国立精武，便成为国办机构，其成绩当更伟大。

余认为机不可失，突偕陈铁笙、姚蟾伯赴京，向国民政府呈请国立精武，并携精武本纪十数本，赠予当局。

此时尚在军政时期，国府为委员制，主席谭延闿领军湘省，代理主席为李烈钧，呈文既上，在审议中。适冯玉祥旧部张之江来，要求政府设立武术机构，盖精武十五年来南北

宣扬之后果，已深入军政各阶层中。加以大刀队之在军中，颇获效果。

当时北伐尚未成功，政府为拉拢军人，求无不应，张之江既有同样请求，且与李烈钧有旧，立即批准。对于精武呈文敷衍，批“併案办理”。论公义，精武有悠久历史，且分会遍全国海内外，是应国立精武为宜。惜当局昧于公义，而重温情，国政以感情用事，余之请愿可称失败。虽然国立精武未成，而提倡武术又多一机构，尚堪自慰。余尝持只求成事，不一定自我成功，精武多一友会矣。

一六、协办国馆

张之江知余呈请经过，恐余心有未息，或作进一步请愿，特来旅邸拜会，邀余与铁笙襄助，问余办理精武经过，欲以副车畀余。余以曾经沧海难为水，婉却之，被聘为参事，以维系余等，使有助于国术馆者。之江亲书聘任状三纸送来，第一号属余，二三号属铁笙、蟾伯，其尊重精武可知。

为商订提倡武术机构名称，之江主冠以“中央”二字，余主张用国术馆三字。缘精武自提倡以来，“国术”二字已成为武术之专用名词。至于会徽，余主张“口”内藏“术”字。即代表国术馆三字，犹之于“图书馆”也。盖“口”，即古国字，亦作围字。旗用白底蓝徽，之江后加蓝色放射纹，余嫌近似日本军旗而色异。

余与铁笙、蟾伯三人遂迁入筹备处暂居，筹备一切。旬后，假戏院开成立大会，以事初创，缺乏表演人员，着铁笙

以中央国术馆名义电沪精武会，派员来京参加表演。此时沪会卢炜昌主政，余深知其为人，恐因忌生妒，为求顺遂，故着铁笙具名发电。

炜昌接电大喜，以为政府当局尊重精武，讵知又为公哲“一夜建会”又一开锣。余常持“以人著事，不以事著人”，亦即余办精武，非精武以立余名，此论虽近于夸张，然事实如此，不便歪曲事实以博廉让之名者。炜昌初定自行率队来京，后因蟾伯返沪，知为余事，改由蟾伯领队，其气量之狭隘，竟不出余所料。

开会时因由精武队员协助，秩序井然，表演节目亦以精武为最精彩、素有训练也。张之江表演单剑，李景林表演八卦剑。

馆长张之江督信耶教，勇毅有为，缺乏科学新知，其办理国术馆也，有耶稣伯伯作风，未能应付环境。财政部给予经费，因政治之利用程度以为丰俭标准，因此国术馆经费，愈趋愈少，之江不得已，后携国术馆篮球队赴南洋筹款，国术馆原为提倡“武术”，而以“篮球”远征，不免有矛盾现象。所到各埠俱由精武会欢迎招待。

抗战军兴，国术馆虽迁重庆，然已无形停办，胜利复员后，更寂寂无闻，政府机构等于小儿玩具，因爱憎而随时存废，其寿命只十二年。于今检讨，幸而国立精武未成，否则与中央国术馆同一命运。若国立之后，其经费必不能向社会请求捐助，从此离开社会，精武之呈请失败，因失败得以成全，亦异数也。

一七、训练京警

自余呈请国立精武会未成，任务完毕，行将返沪。此时精武会员刘纪文当北伐军总司令部经理处长，邀余襄助事务，初当少校处员。一九二七年春，刘纪文升南京特别市市长，知余曾研究市政学，简余为南京市政府参事，行秘书长职权。市政府警察局有警察及保安队一千二百人，纪文既为精武会员，深知武术妙用。接纳余之建议，以武术训练警察。不久检阅军警，终场后由余演讲武术妙用，略作表演以坚信心。

余于众警中择甲乙二健者，体较余高三五寸，亦较余重二三十磅，令甲作假贼，余作假警。余自后揽甲腰，甲欲解围，身体向左右盘旋，余亦随之旋转，无法摆脱。后由余作假贼，甲作真警。甲自后揽余腰，余将甲手一指执起，向外拗出，自然指痛不能忍，盖以大力屈小力，指随手起，余围自脱，全场哄然。

复命乙警作假贼，余作假警，乙两手夺余枪，各用两手，争持久久不能脱，余用脚撑乙腹，乙手随身自脱。后由余作假贼，乙作真警，余执乙枪，四手相间。余出乙不意，将枪由右向上转左，作一百八十度角之翻转，双方两手成交叉形，余自脱右手，曲臂成踭，由左向右，将乙方所把持枪中之双手挣去。乙手被余踭割离枪，枪落余手，亦即用大力压小力，众大哗笑。在表演时，当然说时迟那时快，其妙用乃在一瞬间。自经此次表演，全市军警，莫不诚服武术之功用，接受训练，此又为“以人著事”之效果。

嗣后南京警察及保安队武术分为六区训练，由市府函聘上海精武会员来京，姚蟾伯为顾问，赵连和为总教练，其他张赋猷、叶凤池、李连村、郑福良、马信中等六人为教官。精武武术之入军队，自民国七年广州福军始，精武武术之入警察，自民国十六年南京市政府始。

余参事市府，因知新设机关需材甚殷，精武虽为武术机构，多各项人材，余荐连炎村、黄人孺、黄志杰、梁庆云、李国荃、詹文忠等三十余人服务市府各机关，所以报多年义务精武之勋劳也。余常持为社团领袖之人能服人心者，并非有天授权威，纯粹为人材之关照，来者义务替公家服务，可以多交友朋，遇有机缘时，自可获得同情，互相爱助。假定不注意此着，只知利用于人，而无相助之谊，则非领袖全材矣。余之能领导精武，概括言之，牺牲一己，同情于人而已。

黄维庆于一九一六年，始来精武服务，为驻会书记职，人甚谨厚。自余离会后，精武经济日趋没落，彼之个人生活更无人存问。余居京时欲招待来京，荐以官不就，乃作数日畅叙而去，至今仍服务精武，于今（一九五七年）已三十年，亦一社会之真诚服务者。

一八、国术考试

前清之拔取武职，有考试制度，其考试程式为骑马、射箭、举重、舞大铁刀。乡试中式者称武举，殿试中式者称武状元，至亡清末年，武试与科举同时废弃。

张之江既长国术馆，办理国术考试，昧于前清考试方

法，以比武分胜负，首三名锡以国士、侠士、武士剑。余以为不可。

比武之法，以十人为一组，分若干组，用淘汰方法，由第一人与其他九人搏击，胜者，再与其他十人之胜者搏，第每组转搏，至九人始已。余笑谓之曰："以一敌九，不到三人，纵不伤损，其力亦竭，而况九人乎！"

前在精武，为试体力，曾组五人连环假搏击，以平时对手拳路为搏击程序。五人者，即赵连和、张赋猷、姚蟾伯、甯竹亭及余也。如此搏击，虽非真斗，亦颇吃力。盖落场者尽量省力，以维久战四人而力不竭。第轮搏者，为求消耗对方力量，尽量用力，结果五人轮流搏击，虽能终场，咸认非容易事。五人中，二为教员，三为国术六年高级毕业者。

武术比赛于一九二八年冬在南京举行，面戴铁丝罩，拳打脚踢，俱无限制，十人一组之连环比赛无人加入，组织不成。改用抽签，点名上台搏斗，于是血流被面者有之，断筋折骨者多人。各省到会拳师之明白事理者俱不参加。有参加者，因耳对方盛名，多临时礼让，如某拳师之让陈子正是也。

其后所定"国士"，"侠士"，"武士"之荣衔不容僭用，后遭国府诸委员之反对而取消。改用一纸奖状。武术考试，误用擂台比武，终以一团糟终场。精武会之提倡国术，以"止戈为武"；中央国术馆之提倡武术，以"戈之为武"，[①]止戈为武者，和平也，戈之为武者斗争也，宗旨各有不同，机构寿命因而短促，天命之谓乎？

---

① 小学家释"武"字有"止戈为武"与"戈之为武"二说。

第四卷　一九二四年至一九三八年
组参事会，反对马戏，会誉低落

一、精武舞艺

精武会由武术之功架，演进为舞蹈之姿势，寓刚于柔，亦文亦武。外国名篮球队于今亦有聘请芭蕾舞教师纠正其犷犴举动，而进于美术姿势者，精武会于四十年前早已行之。自一九一五年迁会后，集中人材，积极发展，舞蹈始于滑稽跳舞，开各舞之先河，蔚为大观，各省埠会馆亦多编排，于今尚能记忆者十余种。

（一）滑稽舞，由郑灼臣、陈善、郑福良、金刚耀、李国荃、程镜川等。音乐用“柳摇金”拍和。

陈公哲序

乙卯年冬，余偕郑灼臣观青年会游艺会，所演音乐杂技节目极其丰富。灼辰谓余曰：“临渊羡鱼，不如退而结网。”此时精武会已迁倍开尔路新址，设备稍周，人材济济，各部

门亦开始发展，因有弦乐、铜乐、京剧、粤乐，灼辰取粤乐之柳摇金配以拳术各种姿势，穿彩衣，涂花面，作小丑面相。编舞者为郑灼辰、陈善、郑福良、金刚耀、李国荃、程镜川六人，十日完成，配以音乐练习期月，手步成熟，定名曰“滑稽舞”。登台表演，获得掌声无算。成认为成功之作，向未曾有者。盖人类各有其自己能力，人各有其自己聪明，不知向自己发掘，徒负一生，因精武之集团，互相怂恿，互相勉励，积月成年，因体育之健康，智慧加强；集众人之识见，竟成艺术，从此开各种舞蹈之先河，歁欢盛哉，精武会之各种武术也。精武会以提倡武术，驰名国际，今后以舞术称盛一时，更有舞艺一科，再开百世之新法，喜而为之序。

（二）武化舞，由李佩弦、郑灼臣、陈善、陈启英、姚蟾伯、杨森伦等编。音乐用“到春来”拍和。

罗啸敖序

武化者何？本会所编之一种跳舞术也。我国古代教育，原有乐舞，故礼经有十三舞勺，成童舞象之文，自乐亡，而舞并亡，遂不复见此彬文之盛轨。迨近世昌言新学，乃采用欧西教化，于普通学校中，并设音乐一科。然其所取材，不特非我国原有之乐，则其所施教，亦只声歌而已，不能完全成其为乐也，礼经乐记云，乐必发于声音，形于动静，又云，声成文谓之音，比音而乐之，及干戚羽旄谓之乐。本会因此，欲规复完全之国乐，即不能不注意讲求良好之舞法。现在国中所办之体育学校，其所教授之外国乐舞，一切手法，虽于体育微有所合，而态度柔靡，未免和而失之于流。

本会欲以精武提振积弱之人群，故本其平日所习之国操，融合手法数十种，编一庄严之跳舞术，名曰武化，拍以最艳丽之到春来粤调，洋洋盈耳，悦目赏心，令人神往，我国二千年前之大武乐焉。

（三）共和舞，陈荣孙编，音乐用“雁落平沙”拍和。

苏守洁序

河南精武会成立，厥在甲子十二月间，余与观焉，见佛山会员五人舞蹈，各衣其色衣，红者，黄者，乃至蓝白黑，飘飘人前，其舞也，进退有法度，柔而不靡，矫捷而不犷，而其谐于乐，则动静不差累黍，必歆之而未审其名。其后李君弦相告，乃知为共和舞为余友陈海波手编者也。天下事，顾名当思其义，名有所法，则义必有所因，今舞名共和，而衣别五色，其标五色者，以种族言，则汉满蒙回藏也；以立国之本言，则仁义礼智信也，亦有以五行之金木水火土释之者矣，有以方位之东西南北中释之者矣。虽然，共和非政治极轨，必期世界之大同，精武中人，虽一不从政，而当幸行其道于普天之下，使东西南北中，日之所照，雨之所泽，鸟兽之所飞跃，鱼龟之所泳游，罔不戴精武之旗，而舞五色衣之舞，此所谓不从政而行其大共和也，将燦然为精武世界也。则不允足壮矣哉，十余年来，陈公哲、陈铁笙两先生，以大精武主义倡天下，于是精武之道，遂遍于国中，而南洋群岛以逮法荷之属，咸风于精武而云起，朝阳春气，莫或与京，循绌而及大，先迩而后远，荡荡乎其不可量也。今海波乃有共和舞，其亦符同二人者之心乎，将为他日精武世界之

朕兆乎，精武中人皆抱大志负大愿者也，余虽不德，然必书是以贞之，亦庶无负佩弦之告我矣。甲子岁不尽六日南海苏伟明序。

（四）对舞，陈荣孙编。音乐用“到春来”拍和。

罗啸敖序

陈子海波编对舞已数月，舞者屡矣，乃数得观者赏，尽美善也。今春，同仁促编精武粤传，将诸舞附传中，因得黄、刘、何、任诸词人，撰舞词，陈公哲、苏子守洁，复详为序文，铁笙适来，又为之填乐谱，于是精武国乐，隐然若大备，斯传草创仅一月，剞劂将毕，偶一翻阅，尚缺对舞词一阕，同仁以余任编者，督补成之，余不能诗，且荒废乙三十余年矣。顾念对舞者，二人之舞也，二人为仁，精武以仁倡天下，编舞者，实有深意。天地间，林林总总，虽不可悉数，其实，不外人与己二人而已。自仁道晦，而世间遂但知有己，不知有人，于是离己与人为二人，不能合人与己为一人，故始则役人，继且凌人，终至害人，而人类之祸亟矣。今斯舞举动悉来于法度，俯仰并洽于人心，立己以立人，达人而达己，固融二人而为一人者也。乐以发和，余将神往于仁人之世，为谱其意，作对舞歌，序以发之。南海罗啸敖序于广东精武编述部。

（五）三星舞、任宝宜编。音乐用“雁落平沙”拍和。

苏守洁序

余既为陈君海波序蝶舞庄舞，海波不以不文羞余也，益督余序星舞者，曰：精武之舞，乃不可不畅发其旨也。既听其言，从而详按其事，余心乃有感焉。自维贫学，言不出里斗，然星舞诚有足称道者在，则又安能不一为执简，以塞海波，而虑余之孤怀。夫男刚强而女柔弱，天下之公言也，由是舞蹈遂为女子独能，良以伸屈俯仰之姿，婉转轻盈之态，男子乃木讷而矫强耳，非为女子独能，故女校生徒乃相率奔其所能而好之，余盖数见矣，但赏其适观悦听而已，虽美，乃不之重。独精武会舞蹈，柔中有刚，一进一退，咸本乎拳术，非徒翩跹作态尔尔也。今星舞，余未之见，然闻诸啸敖罗先生，精武三星旗，寓智仁勇三达德之意，是则星舞者，厥在阐发精武会纲，与武化同其体用，而舞态之隆以重而典与则也，乃冠对舞蝶舞之上而无疑。抑余闻之，拳术姿势佳者，匪不良于舞，故朱重三、苏慧哲辈，舞蹈恒远胜他人，今星舞实发轫于任君宝宜，而任君拳术高妙，不惟舞愧朱苏，男会员且不弱之消息也。不湛于女校舞蹈，徒事悦目之态也。虽然，余言岂必尽当，然海波夙于乐舞，其必能知矣。世之明于目而贞于心者，更必能知之矣，其若是也，余乃庶不辞费也夫。

（六）凤舞，赵连和编。音乐用“小桃红”拍和。

苏守洁序

苏伟明曰：凤舞何为而作也？曰肖德也。精武以智仁勇

倡天下，形诸事而昌于言，成就深巨，今又为舞以表容，诃以言志，而凤舞遂用告成，休哉大哉，其志深远矣。今夫凤，灵祥之物也，管子以为其文，前德义后日昌；淮南子又谓凤之祥至德，而宋书祥瑞志则曰：凤凰仁鸟也。首戴德而背负仁，项荷义而膺抱信，足履正而尾系武，小音中钟，大音中鼓，延颈奋翼，五光备举，与八风，降时雨，食有节，饮有仪，往有文，来有嘉，游必择地，饮不妄下，夫所谓德、仁、义、信、正、武者，非精武中人永矢以自立立人者耶。其行事亦多类凤，则舞以凤名，当不徒舞态之象其威仪，而唯德是肖，此精武之志也，亦世之所仰望于精武者也。嗟夫，凤不得而见矣，凤之德，又为今世士所轻，由是王涂芜秽，人纪不修，而国本摇动，今精武乃致慨乎是，挺然为不可得见之凤，使复见于今之世，而翱翔八表，以冀格于其群，其舞也，伸屈进退间，吾知其必能顾名思义，不或忘凤之德，而非徒为是舞蹈而已也。君子修行以风人，圣人立德以育动，若凤舞乎，其可以风人育物矣。凤舞成于四五年前，其事精武书详之矣。兹不赘，乙丑寒食节，南海苏伟明序。

凤舞编于民国十年冬间，盖中央总教练赵振群先生徇女部请所编者。翌年北游，列入秩序表，附以说明。铁笙忽感于社会新潮之现象，思有以药之，因易名解放运动，并戏仿白话体弁其首，今春同人促编粤传，得黄子咏云作舞诃，其于凤舞，寄托尤深，苏子守洁，因更为序文，遂复原名。乙丑三月啸敖附识。

二、组参事会

夫以有涯之身，而应无穷之事，纵能长寿百岁，亦只百岁耳，百岁之后，又将谁继。精武立会之初，各事未上轨道，个人主政，乃是从权。自余主政十五年，时间不可谓不久，因经济关系，不能摆脱。自办理以来，会政大纲既立，宗旨亦定，分会遍布各省，远达南洋之越南、马来亚、印尼；太平洋之檀香山、新金山、加拿大等，武化被世界。全盛时分会五十余处，为自有武术以来，古今惟一之大团体，时间达半世纪，则非少林寺之区处中原，所能比拟。然古今形势不同，武术留传，此去彼继，为当然之事，非欲掠美少林也。

夫一人专政，终非长策，为下一代计，是宜培养新人。且余之私人经济亦感枯竭，亦宜稍事息，自维兰桂久处，不闻孰芳，且让贤能，暂息仔肩，冀继余者更胜于余也。于是召集会中主干进行组织参事会，推举陈公哲、卢炜昌、陈铁笙、姚蟾伯、郑灼辰、陈善、崔聘西、翁耀衡、李伯贤、朱廉湘、郑福良、劳伯视、薛巩初、郁秀梅、陈贵立、罗啸敖、蔡志楠、徐志一，以任孝安为秘书长。余虽列名，未尝参加会议，避免马首是瞻也。精武办事，自创立之初，因负责关系，已形成“开明之专政”。此时虽已成立参事会，无形中仍为卢炜昌主政。移北四川路横滨桥第一分会办事。

余之退休，亦自有其原因。自精武创立以来，历年捐垫款项不下数十万，俱非所吝，无形中粤瑞祥五金号成为精武会之出纳。自第一次世界大战六年后，即一九二四年，世界

不景气来临，个人之商业实业俱受打击，已及破产边沿，自行结束，清理资产，以还债务，所余七 尺之躯，虽未至于家徒四壁，然亦毫无余资。由倍开尔路自建之四层大厦迁于克明路两层狭隘之市楼。一家用度由千元减为二百。幸能乐天，精神无损，重行读书，以备他日之用。

余之不能去之怀者，厥为精武基金消失，曾述于第二十章中，炜昌慷他人之慨，谬将纱厂机器利润赠予聂云台，精武会产如何取赎，解铃还须系铃人矣。果也精武公园，会所建筑，中央精武房屋，及全部地产卒由银行断赎，此时乃在一九二七年后事，余已离沪，迁居南京，不详其事，至今检讨余则以私作公，炜昌则以公作私，两人手段不同，结果迥异。

三、反对马戏

一九二四年，卢君与某马戏团合作，取名曰精武马戏班。余闻之以为不可，盖打拳高其名曰武术，其实与江湖卖艺者无别。亡清末叶间，社会视为下流末技。精武兴，移武术于体育，新其功用，凡有表演，俱假舞台举行，庄严其秩序，来观者俱为社会名流与国际人士，十五年来，转移社会观感。

若以“精武”二字与“马戏”连系，重回江湖作风，将危及精武信誉。余爱护精武，不得不向参事会提出反对，并将提案铅印公布。

此时卢某主政，参事会无力左右之，余之提案遂受搁置，会中既乏见微知著之人，肯挺身而出，主持正义者。且

利害在未显现之前，颇难论定，但成败利钝，权操于执行之人，批评者之预言可能失败，余亦冒三分危险，然余之所以坚持反对者，深知卢君之为人，辅人成事则有余，自作主张则不足，余之灵感以为不可，乃从直觉中来，然则诚能格天，其或然乎？

四、失信各会

马戏班在沪演出。成绩不佳，辍演。后于一九二九年，再组中华国术马戏团。南洋各埠本不知有卢君，以余一向口头推重，各埠因知其人，犹关羽之称翼德，其来有自也。

马戏团既到越南，卢君建议为当地精武筹款，会众乐意推销戏票，纯为人事关系。原定门票收入，马戏班占七成，精武占三成，三日收入二万余元。闭幕后，马戏先行，卢君留后结账，数日后不辞而行，携款他去，精武分文无着，西贡精武亦无奈之何。谁料精武高级职员，竟出此下流欺骗手段，影响精武信誉殊甚。

继赴马来亚之星嘉坡，吉隆坡，槟城各埠，与各埠精武订立分账方法，俱用同样手段，携款遁去，消息不久传至沪中，较余所料者，竟坏十倍。

五、卢君作孽

卢君赴马八月，后潜行返沪，未将经过向会报告，其不尊重参事会可知。其后往来沪马间，各埠精武以卢君为上海总会前辈，为爱护精武，皆不愿旧事重提，以见华侨之厚

道。

精武既由公哲一手开辟，并向南洋伸展，遂开卢君作孽之路。以汉口精武关系，识李宗仁，向之游说，谓可向南洋招募华侨回国投资，开办矿业，以裕广西财政。当局不知卢君与精武臊理，给与巨款，赴星嘉坡办报，以为广西喉舌。卢君携款一去不返。

上海木匠、泥水、油漆三行公会曰“上架行”，原办有返乡善后金，初收三十元，后以地产涨价，十倍分派，每人可得三百元，有七十老行友未能领得。卢君以其父荫得为上架行会员，且以粤绅关系——此时卢君为广肇公所董事——出头代向交涉，及后得款二万一千元逃港，遂令七十老年行友，流落沪间，恨之刺骨，乃登报缉拿，沪人莫不知之。

余接办上海屈臣氏汽水厂后，委卢君为经理，因此关系，赴粤说熊长卿、梁培基等开办广州中华汽水厂，代定机器，赚佣二万余元，此后置之不理。及后机器到达，无人主持安装，此时余在南京，参事京市，接熊长卿来电，请代办善后。余以事羁身，未能应命。结果粤会会友为中华汽水厂事，损失十余万元。

一九二七年，卢君到爪哇之三宝垄，余遇球王李某，介绍入住于某华侨家中，说以开办汽水厂，得银五千盾，到星洲定购机器，一去不返。卢君利用华侨崇仰精武心理，在泗水向郭天如借去四千盾，何桑南二千七百盾，日惹某华侨二千盾，及各埠多起尚有未知者。

一九二八年春在香港欲夺取精武会，经会员报警驱逐。不久去广西，先到越南，与日酋有所接洽，经中国特务侦悉，卢君后经广州湾以二千元包专车入桂林，寓乐群社，翌

日为广西军警扣留，查有间谍嫌疑，证据确凿，下令枪毙，以李宗仁曾为汉口精武名誉会长，以精武关系，枪下留人，脚镣手铐，押于桂北路“老人山”狱中。

一九四二年，余到桂林，欲查卢君下落，无法获得觌面。翌年死狱中，一代伪人竟不得其死，自作孽也。

乐群社为广西省政府招待往来仕商之所，主任唐振步，为汉口唐鼎祥胞侄，以招待卢君关系，一度受监视，经向省主席黄旭初说明识卢君之由，乃其叔鼎祥之介，尚幸无事。余于一九四二年遇振步于柳州，为说卢君被羁事甚详。

六、事后检讨

卢君年事大余八岁，一向以兄视之，身体雄强，目近视，貌谨厚，形神内敛，谈话中肯，冬不衣裘，只着单绒袍，盖以示健也。不吸烟，不赌博，不饮酒，不二色，有精武圣人之称，一向为会员所景仰，孰知其亦吸烟，在家闭户为之；亦饮酒，能尽白兰地一瓶而无醉容，港中会员多能道之；亦二色，单嫖独饮，赵连和为余言之甚详。在马戏班时尝与班主俄妇有染，以事关私德，无与于精武会也，不录。穿单绒袍，内着上等全毛底衣，为一极晓享受之人。

谚云樟杍之树七年乃别，而余与卢君日夕相处十五年，不知其伪，为伪之至者，余行遍天下，从未见有作伪之能有如卢君者。虽老练如陈铁笙，共事七八年，亦入其壳中，及其劣迹表现后，恨之刺骨，遂以“圣人壳”称之。

回忆苏守洁初来沪，由罗啸敖之介，原依附卢君，一见面时，竟对郑灼辰言曰，此为“坏人之模范”，乃改就于余，

其鉴人之明，余初不信，回赴南昌旅次，让余，曰："你于清夜睡觉之余，何不一检讨卢君行为，真蠢！"余因苏守洁言，从此留心侦察，凡余之友好，多被冷箭中伤，离间倾轧，卒受其害。

旧道德中原有"隐恶扬善"之诫，卢君之过失，亦为一般人所常有，且事过境迁，今已身故，君子恕人，应容忍之者。但不可不知，社会事，讳之过深，则犯怙恶养奸之弊，如此则人人可以放胆作奸犯科，占尽人家便宜，横竖事过境迁，自可逍遥法外。今日欺甲，明日骗乙，众庶繁衍，百岁无穷。今日之所谓世风日下，不可救药者，实因主持正义之人太少，为求息事之人太多，造成社会歹人之存在。众人所犯之过失，效余直言之过而更甚。然天下滔滔，有谁肯如余之蠢，谬欲改良风气哉！但余既欲为天下先，先吾所欲行，言吾所欲言，树德务滋，除恶务尽，明告天下，俾后之来者，免效卢君之所为也，且示卢君之个人行为，与精武无关。

卢君于一九二四年起主政，至一九三九年之十六年中，于精武不独毫无建树，而遗下一批劣迹。宗旨无常，公私不分，行一时之惠，竟将余与郭惟一所获得之纱厂机器应得利润八万余元，赠予聂君一人而累全局，精武会所及精武公园地基，从此断送于银行押款，精武受莫大打击，斯为卢君主政成绩。会之繁荣乃尚一人，会之衰落，亦因一人。终不免有人存政举，人去政废之叹。

“我之拳头不许加在同胞身上。”
此为精武会初期提倡武术之
标语，亦即今日全国武术界
提倡大团结之先声。

第五卷　一九四〇年至一九五三年
再赴马来，视察各会，重振风尚

一、精武影响

投石池中，波围激动，愈扩愈远，久始停息，人事亦然。凡发起一事，始于一念，无论好歹，必有反应。精武以武术强民，附以学术为进德修业之基，理论本极平凡，惟能行之而有效，直接受精武熏陶者，第一波围何止百万人；间接受精武影响者，第二波围何止千万，至于第三四五六波围，不知数量，无从查考。

反顾精武以极微薄之力量，而能推行海内外，诚意而已。由兹意诚，武术部门十七年后有中央国术馆之开办，行为部门十八年后而有励志社之设立，精武式提倡，二十二年后而有新生活运动之提倡。在政府领导之下，有权力，有人力，有经费，因缺乏诚意，不久中辍。精武有诚意而缺之经济，尚能苟延残喘于今五十年。

二、欢迎拳王

一九五一年美国拳王祖路易 JU LOUIS 来，为美国本土黑人，保持王座十年，以环游全球，道经香港。余代表中国武术界率精武会员及中国武术界十数人，到启德飞机场欢迎之，以示武术界亲善。握手后，与余并肩摄影，余之高度仅及其肩，重约二百磅。寒暄后，同赴半岛酒店，其他健身团体接机者亦甚众。余受郑荣光之托为伸彼意，欲请祖路易约期拳击彼之肚腹，以示中国拳术原有气功一项。拳王笑而婉却，遂谈他事。

余知西人习惯，凡在彼行业中，无此习惯者，多不肯破例为之。在我方之欢迎会中，借题以显中国拳术之功用，以示本国武术特殊优点，非如前此西人之观精武国术表演者，称为“打风”之谬论。

会后国人有非议郑荣光此举者，余曰：“自己不能做，又不愿人家做，其之反对也，有何充分理由，在习惯上已自忘所负武术责任，应向世界宣扬之义务。”闻拳王出拳发力，可能有四百磅，荣光有此勇气，不畏击伤，犹非夜郎自大，僻处一隅，妄称第一者可比也。余之主持正义，为言如此，众乃无言。

三、表演肚腹

郑荣光先生出身香港精武会，后从吴鉴泉游，学太极拳既成，提倡武术，历在各团体如南华体育会等当义务教师十

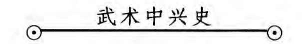
余年力行不懈。一九五〇年，因社会要求，开办荣光健身学院于怡和街，有学员数百人，内附女子部，亦一精武会之化身也。其于太极拳功力极深，人亦和顺，行年五十看若壮年，面色红润，一望而知其为一健者。其之太极气功，随时运于肚腹，拳击不伤，为铁布衣之流。此次动机，约祖路易击肚腹未成，西报记者怀疑其夸，特往访之，详问一切。

郑院长为欲证其言之非虚，并示中国武术之功用，因请其携带西人拳击家，在英京酒家楼头试验。西报记者乃邀香港著名西拳家二人，实行试验。荣光站定，由西人拳师用拳猛击，荣光丝毫无伤，面色不变，体态自然，并非硬拼肌肉而致面红耳赤神态，其柔功不畏刚拳者如此。再易一人，亦同。西拳击家不禁为之油然佩服。表演完毕，进餐座谈。据云，中国学术，往往带多少神秘性，有类于印度俞伽之法师，不可以常理测者，此事后载于西报中。

四、再动游思

一九四五年，八月，第二次世界大战胜利后，九月余由广西返港，即行与南洋各埠精武重行联络。战后各埠，满目疮痍，精武会之复兴，须待各人事业复员，尚需时日，待至一九五三年二月二日始能成行。

先于一九五一年在香港召集上海精武元老陈善、姚蟾伯(代表)、张俊庭等会商，咸主张余用精武总裁名义往。先行通知各埠精武会，复信莫不表示欢迎。在公义上南洋各埠精武俱是公哲一手所开辟；在私谊上，因精武关系，甚多老友。行前由香港精武及数社团联合欢饯于新光大酒店，重其



事也。

五、飞去星洲

一九五三年，二月二日晨，由香港乘国泰机起航，午抵曼谷加油，复起航，六时抵星嘉坡。承星洲精武会会长李泽仑，精武辅助部义务司理魏元峰，理事陈国明、方顺晶等到站欢迎，安寓于大华酒店。各人皆向未谋面，而情挚殷殷，不期五十年来所提倡“精武式”之友谊，于此表现。

翌晨由魏元峰陪同拜会三十二年前，星洲精武发起人李铁岑老先生，已届八十高龄，与谈往事，如数家珍，精神旺健，颇健谈。泽仑先生为其哲嗣，在金融界服务，有名于时，盖渊源有自，克绍箕裘者。复往拜会前星会发起人之一黄兆珪先生。

连日应酬宴聚，各方招待不赘。星会已有自建会所，位于大坡呢律中。二月七日开欢迎会于会所礼堂中，各人俱有致词，余亦为述三十二年前往事，相叙甚欢。其中有老会员郑照吾先生致词，略谓：“陈公哲先生于三十二年前莅临星嘉坡，提倡精武，带给少年人以莫大之幸福，今次重临，本人感觉非常兴奋。以前虽获睹陈先生风采于华英戏院中——现改名为重庆戏院——已敬佩其为人，实为吾辈少年一好模范。精武有专用对联曰：‘惟精惟一，乃武乃文’句，其中‘精一文武’四字，陈先生兼而有之，希望本会青年，皆以此四字为做人之标准，而以陈先生为模范。”

郑照吾先生，广东潮州人，年六十八岁，精神矍铄。会中人为余言，照吾先生来会三十二年，热心会务，凡有活

动，无不参加，风雨不改，二十年如此，会众皆敬重之，为一精武之典型人物。

继由余颁发奖状十三人：郑照吾、王梅疑、林继宝、魏元峰、何景侣、陈国明、吴永恩、黎术雄、方顺昌、叶炳乾、李泽仑、方又昌、王仲广。

赠殊功勋章者二人，李泽仑、王仲广。服务三十年勋章者二人，魏元峰、郑照吾。服务二十年勋章者二人，何景侣、陈国明。

某晚李泽仑邀赴其公馆晚膳，复听其京剧录音，唱黑头，嗓音洪亮，腔调正宗，为星洲票友中之表表者，且能去丑净角色，常应配角，有大包袱之称。

魏元峰为叶书田外甥，弱冠来马，学叶艺十余年，精单拳对手，初在怡保会有年，后转星州，星会之重兴为魏元峰、李泽仑之力。元峰夜则教拳，日则当辅助部义务司理，办理会务，井井有条。余当谓之曰："历观精武教员，俱能武而不能文，是以每会教师之外，须另设主任，今君两者兼之，于诸教员中，实为杰出之人。"

老会员吴秉诚，在会中太极班当义务教授十余年，至今不懈，为一忠诚之武术倡导者。

二月六日，承马来亚无线电广播电台施祖贤之邀，为作广播，讲题为"体育与武术"。

六、重履芙蓉

森美兰又名芙蓉，三十二年前由朱戟门先生发起精武，屡经兴替，第二次世界大战期中停办，朱先生不久逝世。抗

战胜利后，一九五二年，由黄强亚会同该埠绅商，重新复会，租得马结律二十九号大楼为会址，有二亩之广场，上装大电炬八，不数月新旧会员大集。芙蓉虽为小埠，居民约五万，晚上来操者，竟达三百人。

强亚之复会也，先组织辅助部，亲到各埠招收辅助部会员，不期月已达数千人，会中经费由斯得以挹注。既知余抵达星洲，即来相晤，并陪余视察全马，情挚殷殷，不减曩昔，不愧为精武老友。

森会复兴不久，元气未复，余止其作无谓之应酬，与主要人员小酌一谈会事。复由黄强亚偕往拜会朱戟门夫人陈天真女士。翌日陈女士陪余往扫朱戟门先生墓。市售无鲜卉，手折树花为献，鞠躬而祝曰："汝友陈公哲远道来祭，泉下有知，存殁同慰也。"

戟门夫妇于公为精武之主干，于私为公哲之义友。回忆一九二二年，为精武资尽力竭，偕内子宝文重赴马来亚小休，及抵吉隆坡后，遭精武部属罗克己之白眼，遂之芙蓉，余向不识戟门，以精武关系，迎住彼家，视同手足，得友如斯，夫复何憾。小住三月，接沪电，须余返沪，料理各事，以内子有孕，未能偕行，余于七月间，先行返沪，内子留后，待分娩也。

十月十五日长子哲文出生于芙蓉，诸承戟门夫妇料理，弥月后，彼贤伉俪亲送至星洲，乘轮返沪，托妻寄子之义，终身难忘。今兹再履斯土，一堆墓草已宿，不禁吁唏久之。

七、叛徒克己

一九一五年，陈铁笙携其谊子罗克己来会，介绍于余曰：“请公以子侄辈视之。”在会学习武术。克己颇聪颖，晓粤乐，懂英文，来会学武术三年。余于一九二〇年南游至吉隆坡，受陆运怀托，欲得一人授武术及粤乐。余思得克己，时已去广西，电桂着克己来港相候，于余返程时携之沪，加以训练，使之成行。

克己起程之际，精武同人为开一盛大欢送会以壮其行色。特制一金质盾形纪念章，左右附镶一刀一斧，盖取“大刀阔斧”发展会务之意，中刻“倘富贵，毋相忘”句。

相饯之日，余曾致训词曰：“君之此行，须努力发扬精武，以振国家元气，负起改良社会责任，无违此旨，精武前途幸甚。”

克己答词曰：“此行必不负先生及同志所望，如渝斯旨，天宝监诸。”

克己去后，颇得运怀欢心，宾主甚洽。越一年，克己陪陆运怀来沪游览，跋扈行为已见端倪，余深悔失人之明。

一九二二年，余到吉隆坡，租居郊区，嘱克己约见陆运怀，久久不报。一日偶步门外，运怀骑马过余居，见余立即下马，殷殷致候，让余何不到访，始知为克己隔绝。小人手段反常，人心叵测，难乎举人矣。

芙蓉精武会长朱戟门，闻余抵隆，驱车来接，遂迁住于芙蓉。承彼殷勤招待，视同家人，于失意之余，得友如斯，殊堪慰藉，所谓“家贫出孝子，患难显交情”。所难能者，

余与戟门先生向来未尝一面也。

越一年，克己因经手卖出运怀铁矿，获佣达四十余万。此时若肯履行诺言，以此资力之一部，援助精武，以示楷模，马来亚精武之发达，当不止此。惜余所举非人，寒盟背誓，重染嗜好，醇酒美人，吸烟赌博，无所不为，与精武精神大相径庭矣。

当克己呼“大大粗粗”之日，正其谊父陈铁笙穷愁潦倒之时。一日，铁笙借得银元八两，命余致电克己求援。余谓铁笙曰：“毋宁以电报费付欠租，更为实惠。”电去无复，铁笙失望，竟不出余之所料。

克己数月间，全将四十余万资财，尽量输去，打回原形，虽寓吉隆坡，信用已失，无人理睬，浪荡于各埠，一事无成。一九四五年二次世界大战光复后，在隆不能立足，遂去星嘉坡。一九四七年返港，知余健在，羞来一面，遂去桂林，从此销声匿迹。

八、再去怡保

一九五三年，三月十五日，芙蓉理事长阮思敬以车送余至吉隆坡，转乘火车赴怡保，以应刘伯群之约，十二时抵怡保。精武会刘伯群，理事张方、胡汉华、欧阳培、陈耀明、何秋耆、何兆文来接，驱车入住美化酒店，晚由刘伯群、张珠、黄健臣宴余于乐林矿商俱乐部，三月十九晚假座广东会馆公宴余及黄强亚。刘伯群与余互有致词，不录。

赠奖状者有：刘伯群、黄贵、张珠、黄健臣、张方、胡汉华、周学甫、欧阳培、林景书、李报之、陈耀明、何秋

耆。

赠殊功勋章者有刘伯群，有功勋章者张珠、张方，服务二十年勋章者陈耀明、何秋耆。陈何二人自怡保会成立，即行加入为会员，有二十九年历史，以尚差一年，始足三十，故只能赠予二十年勋章。

怡保人情，为马亚各埠之最，暇余与会中各主任或会员，赴酒楼茶室聊天。因知叶书田十余年前已由吉隆坡转怡当教师，于日敌占怡时期，郁郁病逝。其甥魏元峰追随左右十余年，武术尽得其传，在怡会曾任武术教师七年，第二次世界大战胜利后，出星洲，与李泽仑先生复兴星会。陈耀明、何秋耆俱得书田真传，今当教练，对手特多，精武武术流传，得有继人矣。

会中人为余言，一九三〇年，中央国术馆馆长张之江携篮球队来马来亚，将到怡保，会众以亟需一名人领导，推刘伯群先生出任会长，以便招接中央大员。讵不知中央国术馆，亦精武之兄弟会，由余发动，呈请国立精武，而成为中央国术馆者。

怡保精武曾经一度难关，幸得刘伯群为会长，否则早已关门大吉。事缘精武开彩票以筹经费，已呈政府备案，尚未批准，已实行开办，为忌者告发，奉命停止，但彩票已经发出，无法收回。刘伯群请于华民司放宽期限，谓为上峰意旨，无法通融；再请于参政司，亦同样答复。此时离开彩日期只有二日，在进退维谷中，伯群毅然飞星洲，叩督辕，适是日总督有事，谢见宾客。伯群坐候督廊间。及总督出室，见伯群，问何事，伯群告所以，总督可其请，嘱秘书电怡保，其难始解，否则怡会必受停办处分矣。只此一端，足证

伯群先生之有才能，肯负责，功在精武，为全马华侨领袖之杰出人材，堪当大任者，无怪其为马华公会之内阁人物，特表而出之。

九、隆友欢迎

三月二十一日，偕黄强亚飞抵吉隆坡，接机者为友人郑滨、胡桂琰、黄抡韬、庐伟良、陈德荣等十余人。西友牛津夫人亦来，并约即到其家午膳，以接机者众，婉却之。精武会有三人，即郑权洲、施慕相、林伯炎。安顿于苏丹街小旅店中。余一生做事，吃苦非所计，况旅店纵使简陋，总算有床铺被盖，自可安息；第经事既多未尝不能辨人情之冷暖，以为进退之指针，友人全体替余不满，欲迁余于高级旅店，婉却之，并为之解释曰，事或偶然耳。即往拜会精武发起人及精武会长张郁才先生，及吴雪华女士。

各友及女子精武会长陆素立知余来，即偕理事十余人到旅店过访。室小不能容，多立于走廊间。且旅邸中有不伦不类之妇女穿插往来，混成一团。各友见此情形，翌日驱车来，不由分说，将行李搬上汽车，迁余于半山巴广南隆旅店中，然后告余曰，此为鸡窝，不可居也。友好爱余，有如此者。

二十三晚，陈光汉先生及其夫人庐镜廉女士宴余于乐园酒家，陪坐者有伍国才大律师及其夫人高素廉，刘培英女士，兹三女士者俱为一九二二年派赴上海中央精武留学之五师范生也。尚有麦樾鑫随其夫邓炳权居星洲，邓越澜在粤，故未来。隆会三杰中，黄强亚始终伴余巡视全马，不愧为三

十年之故交；陈泰阶亦来，热情如昔，独曹尧辉已当太平绅士关系，五日后，始来一晤。依照社交习惯，为冷淡之表示，已忘前此三十二年便为“台上人”之一段因缘矣。

据余体验，近代洋场中新发家之绅士，其金钱越多者，其娇气愈甚，曹非贤人，何能免此，况西人之社交礼仪，或未研究，不宜责善过苛也。

连日拜会隆会发起人辛伯卉先生及其夫人谭彩云女士，周锦泉先生，各人年岁俱居耆耄。雪会创立之初，`经济时感威胁，锦泉先生常与撑持，给予经费，维时颇久，为精武一位热心拥护者。

同日下午承精武校长冯顺成之邀，参观精武学校。该校乃于一九二八年冬，由陈泰阶、梁隆福、黄强亚、曹尧辉等共同发起，得廖荣枝、周锦泉慨捐经费一年，叶宝清捐赠桌椅，始有今日之成就。现时新校建立，屋舍堂皇，为精武男会之最大成就。校长冯顺成亦年少有为。教育主任乃由中央精武派容忍南来，主持校务，成绩斐然。

二十七日吉隆坡友人黄达观、陈德荣、黄抡韬等宴余于燕尾律嘉宾酒店，与会者四十一人。余为精武而来，热情欢迎者为新交朋友而非精武之老友，亦一奇迹也。

十、女会欢迎

回忆吉隆坡在三十二年前，风气闭塞，女子不许读书，遑论打拳，在戏院观剧，区分男女座位，由此可知。自余偕士超妹来此，登台表演兼对手，打破男女界线，会后各女生向士超包围，要求成立女会，怂恿其事者吴雪华也。

吴雪华为一旧家庭出身之女子，彼时当雪兰莪女学校长，循循善诱，作育人材不少。今日吉隆坡社会风气一新，在武之方面受精武之影响；在文之方面受雪华之训育也。

陆素立女士致力武化及教育事业，献身社会，不婚，善粤剧，马来亚慈善团体筹募捐款，素立多与其事，一多才多艺热心女杰也。

辛伯卉夫人谭彩云女士为前此三十二年雪兰莪精武女会之发起人。自创立以来，假其寓所之后庙以为会址，招呼会事十余年如一日，后迁于同善路亦时援助，精武女会一功臣也。

三月二十九日，上午十时，陈光汉夫人驱车来接赴同善路雪兰莪女子精武欢迎会。依时开会，行体如仪。初由女会长陆素立致词，继续讲话者有吴雪华、蔡秀安女士等，余亦致词，载日报中，不录。

赠予精武奖状及殊功勋章者有陆素立女士，有功勋章者有林玉如女士、蔡秀英女士。服务三十年勋章者有辛莲英女士。赠予奖状者有吴秀瑗女士。

十一、批评雪会

同日下午雪兰莪精武男会开欢迎会，抵达会所时，见会门扎有花牌为“欢迎中央精武陈公哲先生”字样，而无总裁二字，余甚不怿。该会中人，封建头脑未除，以为总裁二字，只许用于元首，讵不知国父孙总理有言，四万万同胞，即四万万个皇帝，元首为四万万皇帝之公仆，甚至于外国一铁路机构，一株式会社，中国一银行，其总经理皆称总裁，

雪会中人见识落后，自卑而及于人，其愚真不可及。

到会者二百余人，首由主席曹尧辉致欢迎词，先行给奖。赠予奖状及殊功勋章者有曹尧辉，有功勋章者陈泰阶，服务三十年者梁隆福、黄强亚、梁传益。

开会情形精武照录一九五三年三月三十日星洲日报如左：

“首由主席曹尧辉致欢迎词，继请陈公哲先生致词。陈先生是精武的始创者，各地精武都是他播的种子，而日益茁壮起来，所以他对于一手栽成的精武，也不觉爱之深而望之切，对于言词方面，老实不客气，作坦白之检讨。他首先说明四十四年前，创立精武之动机，乃在舍己为群，替大众服务，不为名，不为利，更不是为政治，所以虽经国内政治之多次的变革，依然不受影响。其次指出在彼此巡视各地精武，目击所及，间有执行会务之人，渐渐离开精武的宗旨，和失去诚恳真挚的精神，此种作风与表现，实在使他感到万分痛心。嗣对精武会所建筑，发生纠纷，他特别建议应该用调解的方法，不应诉诸法律。倘精武建筑费未敷的话，他已商得某热心家，以无条件捐赠精武八十万元，最后以诚恳而凄咽之声调，呼吁精武同人，大家振作起来，同心同德，使精武走向复兴的大道。”

一二、盗憎主人

八十万元赠款一事，详情具载各报中，非向壁虚造也。余为慎重其事，恐言语有所出入，于会后并将演词全文铅印公布，以免后日诡辩者指黑为白。在我之讲词中，关于八十

万元赠款一段：

"……我的协助方法，是代筹一笔款，已获得某方的初步交换意见，以无条件相助，不是拿地产抵押，也不需要还债，乃是一笔赠款。我解决此事之后，即行北返香港，本精武的真精神，不需要酬报，也不需要名义，也不准备长留此地，就是实行精武会训中的'牺牲个人之力量，以求造福于人群'的训示。其数目八十万元（当然为马币），如果理事会，或会员大会愿意接受这笔款的话，请马上加强理事会真正民主的组织，出资人认为满意之后，即行付款。"

自余在欢迎会向会众正式公布之后，并声言留吉隆坡三日，以候反应。但雪会中人，不当一回事，过十八日后，余登启事于星嘉坡南洋商报、吉隆坡中国日报，表示已失时效。广告如左：

中央精武总裁陈公哲启事

公哲前于雪兰莪精武会欢迎会中曾有宣言：已商得某热心家，愿以无条件捐赠八十万元之语。至今已逾两星期，未得雪会反应，及有任何接纳与否之表示，于今已失时效，自即日起，作为罢论，此启。

公元一九五三年，四月十六日

依照常识处事，公哲之建议，无论是善意，抑恶意；是真事，抑假事，皆应召集理事会，或会员大会讨论之，然后由大会决定接受与否。此为社团处事之正式方法，亦是卸责之最好方法。不期雪会舍此不为，意气用事，置之不理，足见雪会理事会中无人材。非真无人材，第贤者已知理事会之统制情况，惟有三缄其口。且理事会之所忌者，若公开讨论

时，会中财政状况要公布，大权恐旁落，有所顾忌，不愿接受，想余早日离隆，冷淡为其一种手段，盗憎主人，千古已然。

越三年即一九五六年，财政状况一如我言，弱点显露，不得不变产还债，乃向社会呼吁，事见于报载，其中一段有云："适陈公哲氏挟其所谓中央精武总裁之名衔南游，对本会理事会主席横加毁谤，间接影响会誉不少。"欲以八十万捐款，救济该会，视为毁谤。其对于会员之指责，谓："最令人遗憾者，厥为会众对新会所之拥护及合作，并无良好之表现。"不知会员早已离心，尚观颜恋栈，恕于责己，严于责人。余乃来自远方，岂有此力量，一言可以丧失会所，破坏人心。理事会不自检讨自己之过失，必使崩溃而后散伙耶？

一三、再赴槟城

一九五三年，四月五日偕黄强亚赴槟城，汽车到达莲花河精武会，集合欢迎者有会长潘应祥、总务陈林安及理事陈年、叶心善、谢朝云、邝启裔、杨河清、容圣颂、黄锦洪、陈桂天暨女会会长陈素宽，总务关秀蓁，及理事刘耀楣、李志义、李仕鎏夫人等二十余人。互相握手寒暄后，陈年邀赴其所开之紫萝兰酒家午膳，招待甚殷。

餐后由关秀蓁女士驾车，偕李志义及黄强亚，拜访女会各主持人，后集于李志义家。女会最初发起人林妙兰女士来晤。是晚承男会招待人住于安顺路树胶公会中。

四月六日晚八时开欢迎会于会所中，会长及理事俱有致词，余亦有讲话，不录。计赠予奖状者有谢朝云、张毓秀、

周炳培、吴藻彪、陈桂天、黄锦洪、陶锦才、邱继煜、刘玉冰、朱襄源、梁恩权、梁应权诸先生。赠予有功勋章者有潘应祥、邝启裔，殊功勋章者有陈林安，服务二十年勋章者有杨河清、叶心善、陈年诸位先生。

会中人为余言，槟城精武在第二次世界大战之前，经济不景，屡经困顿，一再搬迁，后竟迁入一汽车房以为会所。战后有热心会员陈时新，出负整理，已有起色，刚向社会捐款，以备购买会所，尚未收款，忽然失踪，至今未知下落，复兴受到打击。

其后陈林安等于一九五一年底，召开全马精武运动游艺大会于槟城，获资二万余元。原拟购置安顺路一大住宅，即现时树胶公会原址，地广数英亩，要价十二万元。与雪会理事商借，被否决，于是凑得四万五千元，购入安顺路西一旧木楼，虽无前址之大，加以髹漆，尚称雅洁适用，槟城男会已有自己之会所矣。

一四、槟城女会

一九五三年，四月九日槟城女会全体理事宴余于紫萝兰酒家。四月十一日下午假客属公会开欢迎会，事详各报，不录。赠予奖状者有刘耀楣、关秀萋、梁秀琼、郑珍金、梁美龄、梁宝龄、梁慧龄、马妙婵、刘桂兰、谢美贤、李素端、陆元春诸女士及陈炳林先生。赠予殊功勋章者有林妙兰、林淑君、陈素宽、谢西坤诸女士。赠予服务二十年者有孙宾容，刘莲珠女士。另有特奖二，见下节。

一五、精武圣女

中国以儒教立国，只限于读书之士大夫阶级，平民不与焉。普遍民众道德，沿袭遗传习惯而来，水准高下悬殊，而无统一标准。释教本甚积极，第服膺释氏者多趋于消极一途，研理深，行动少。服膺耶教者，多能实行耶稣博爱之旨，而以服务为职志，虽传入中国历史不久，事实之表露，大有其人。

李志义出身于上海浸信会，民国五年加入精武，六年高级毕业，既经精武之训练，加以教义之熏陶，是以主持会务，应付人情，有条不紊。一九二一年由余派赴星洲精武女会。一九二三年转入吉隆坡，不久再转来槟城，服务女会至今不懈。其为人也，谦和有礼，忠诚坦白，女会限于经费，以一人而兼数职，上自主任、教师，下至庶务、邮差，历年以来，全会会员无不敬爱之。因专心致意于精武事业，以独身终其身，实行耶稣自我牺牲之旨，服务槟城女会三十三年，于今行年五十四，勇毅如昔，于第二次世界大战时，因营养不足，健康退化，复员以来，一度辞职，未获邀准。会众咸谓若使志义辞职，女会行将停顿，个人之去留，关于会务有如此者，此种服务精神，实属难能可贵。

余既到槟城，知其有退休意，惺惺相惜，善言慰之，乃书“精武圣女”四字屏条一幅，于欢迎会中赠之，并勉以词。授屏之时，无不感动，全场鼓掌，久久不息，表现亲挚气氛，有为之泪下者。

一六、精武义人

精武教员刘清桂北方籍，前由中央精武派赴槟会服务。第二次世界大战时，日敌侵马，各埠精武俱停止活动，槟会当不例外。

此时刘清桂衣食无着，典当殆尽，一度卖武于各埠。因营养不足，身体多病，退寓槟城，由老会员罗冠球招待，入住于其山园寓所，照料医药，数月稍痊。不久再发，为便照应，迁彼于五盏灯车房中，兼病痢疾，屡更医药无效，体渐羸弱，病入膏肓，从此不起。

罗冠球会同陶深才、杨清添诸精武同人为之治丧，服阕，情至礼尽，在今日都市人情中，极少此种道义表现。谚云："患难显交情。"友谊之表现，能及冠球者，世界之大，宁有几人，斯为精武会员之美德，特表而出之，以为后人示范，故余特书"精武义人"四字在女会欢迎会上赠之。当其接余赠件时，会员之情感欢忭与李志义同。

一七、金宝复会

金宝精武会，一九二一年由前侨领黄芳先生发起设立，后因个人事业不前，自归道山后，无人撑持，停办。余于一九五三年，四月二十一日偕黄强亚重到金宝。因黄抡韬之介，识朱汉湘、甘根积、卢星发、陈行诚诸君，各人年少有为，请其负起复兴精武之责，承彼等爽快应允。再去拜会老会员黄瑞麟先生，彼乃提出陈应秩与伍英芳先生，即去访

问，邀其协助，遂即着手筹备。

后假座七记酒家茶会招待地方士绅六十余人，余与强亚及来宾俱有讲话，到会者咸愿协助复会。

金宝在三十年前，由黄芳先生经手，捐款领得市区中心大地一段，辟为操场，因精武停办，废置已久。此次复会，复用该地为操场，可容一大足球场而有余，称马来亚之最。

一九五四年，余接金宝会函，谓已租定务边街二十六号为会址，已正式开幕。余闻之，特将余数十年自用之九节钢鞭装框赠之，以为纪念。

一八、怡会知礼

余前次到怡保，于叙餐会中，曾赠予奖状、勋章，已详前章。第怡保中人谓非正式开会，只为洗尘而已，再定于一九五三年，四月六日再开欢迎会，所以欢迎中央精武总裁也。开会详情不赘，于其开会秩序一项，足证怡保精武主持人之知礼，与地方人情之谦厚。

欢迎会秩序表

一、奏乐。二、全体肃立。三、向国父遗像行三鞠躬礼。四、向霍元甲先生遗像行一鞠躬礼。五、向陈总裁行一鞠躬礼。六、奏乐。七、主席刘伯群致欢迎词。八、陈总裁致词。九、茶会。十、来宾演说。十一、礼成奏乐。

余之深铭五中，厥为第五项。余能及身受之者，众人之拥护，固有殊荣。余一生重实践，不务虚荣，众人之一鞠躬也，不免受情感之冲动。回忆五十年前事，余为精武服务劬

劳固所不计，早已视为当然之事，但为精武事求助于人，等于一个公家乞儿，不免遭人怀疑，遭人白眼。在此一瞬间，喜悦与兴奋，悲哀与愤恨，万感俱集，不觉泪盈眶中，亦是快乐，亦是痛苦，此情此景，有非言语所能形容者。

一九、各会状况

一九五三年，五月八日由孙榜荣先生驱车送余及黄强亚同赴太平，与精武理事兼总务蔡德檥及义务教授梁鸿超同进午餐，前任会长刘毓麟招待，入寓于树胶公会。太平精武自第二次世界大战后，尚未全部复员，会务入于睡眠状态，余曾召集地方绅商茶话，尚须待热心者出，方能重新振作。

五月十八日赴马六甲，承理事兼秘书邵文福偕余及强亚一游各处古迹，并进午膳于新华餐室。文福为余言，该埠精武曾被政府一度取消注册，款物充公，后由彼呈请复会，并将所存之款万余元，改拨为精武奖学金，文福于精武有极大助力焉。会长为邝建章医生。

五月二十日抵麻坡，晤黄三昧、黄均衡，入住泉漳会馆。该埠华侨在第二次世界大战期中，爱国工作之表现为全马来亚冠。自日本进占之后，侨领被杀戮者甚多，因此精武亦失去大批热心拥护之人，后起青年，少领导人物。加以精武会址已为业主售去，因此消失，虽存有余款，未能积极运用于购地建会，不久亦罄，暂借雷州会馆办事，会务停顿。

印尼精武远在泗水埠，经已复会，因时间及入口证手续问题，未去巡视。霍东阁在万隆埠，以教授武术，医治伤科为业。该埠为一小山城，气候特佳，风景宜人，华侨不多，

无从发展。

二〇、建立马总

马来亚各会原有南中精武（即南洋中国精武总会）之组织，由雪兰莪精武曹尧辉发起，一九四六年十二月十四日开全体会议于吉隆坡，各会选派代表出席，开会二日，通过组织章程，选举理事，以曹尧辉为理事长。举行会议，因关于彩票分账成分实施办法，未能获致协议，此次集会为首一次，亦末一次，七年之南中精武具名而已。

自余到马，每到一埠，各会主持人，无不为余言不满雪兰会之作为，请余借此一行，重新组织一精武联合机构。余自听取各方意见，旅行全马完毕，遂徇各会之请，于一九五三年五月五日召集开会于怡保。各会代表出席者，星嘉坡精武代表李泽仑，森美兰黄强亚，槟城陈林安，太平蔡德檥，马六甲邵文福，金宝朱汉湘，怡保刘伯群。

列席者星嘉坡魏元峰，森美兰吴越生，马六甲马璧华，金宝甘根积，怡保张珠、黄健臣、陈耀明、骆港、何秋者、周学甫、欧阳培、林景高、刘汉泉、黎启回、张才、李报之等。三时开会，秩序如下：

一，主席陈公哲报告组织概要。二，审查组织章程。三，举行会议。四，讨论如何推动 新村精武会。五，研究各会经济预算问题。六，加强精武德育之训练纲要。

中央精武总裁陈公哲致词

公哲此次来马来亚巡视各埠精武会，将近完成，承各埠

联会之嘱，以为有召集一个联合会议之必要。因小埠之会，似无资格召集；大埠之会，又不欲为天下先，因此请余召集之。余承各会拥护，忝居中央精武总裁名义，因徇各会之请，特召此会。

余为此事曾经考虑数四，其于中央权限是否适当。今先向各位解释权限问题。按召集此种会议，已始于一九〇九年，见于余所著之《组织全国精武协会刍言》（载于精武本纪补编第一面），今之召集这个会，即本于此。因目前环境关系，而且南洋去国太远，应该另设一联合会于马来亚，以便加强团结，互相劝勉，互相提携，再事推进精武事业。若有此组织，力量更当雄厚。

至于中央精武和地方精武之权限，在此次会议中，更宜向各会阐明，中央精武和地方精武乃是宗旨上之联系并不是中央集权之组织，中央精武一本原来宗旨办理，可以制定条文，解释纲要，协助推进，监督各联会之执行会务，是否依照精武原来宗旨办理。中央精武无支配地方精武行政。但地方精武之办理会务，无论发展至若干年，其不能脱离发起时所接受中央精武之原来宗旨，如有偏差，中央精武自然可以批评，有权可以纠正，依照万国社团组织公例，自然有一定的权责。

至于本人此次以总裁名义来此，今向各位出席代表说明。在三十二年前，本人以精武使者资格来此宣杨精武，其用意乃将武术地位提高，今之用总裁名义，亦即本此。凡事必有一个体制，若无体制，即各会何必有理事，何必有会长，总裁名义与会长本无轩轾，不过在行政系统上分担的事务有所不同耳。

总裁之名，在文字学上，裁字乃“才加戈加衣”，而取音于才（即戈上之才字，今日楷书省作十），其义为裁衣的人，总裁即总裁衣人，转注为总理一切事务之人。各国的大公司之主席，每称 President 或 Managing Director 即总裁，中国银行之总行长亦称总裁，何况精武提倡武术，为国家民族一件伟大的武化事业，何必自卑，我之以总裁称呼，尊重精武啊。

尚有一层，精武体操学校设立之动机，原为安置武术教师霍元甲先生，因其不幸早死，公哲为之立像以为纪念。一九一〇经余一手改组为精武体育会，依照世界上最新的社会组织，以三育训练会众，举凡精武宗旨，精武组织，精武三育，精武会徽，精武会旗，精武操衣，精武著述，精武拳照，精武影戏，至于，精武风尚有精武精神和精武式，精武会训，皆为余一手所订立。甚至于海内外各分会，多由余一手所提倡，如民国七年开办汉口分会，八年开办广东及香港分会，九年到越南、马来亚、印尼提倡设立各精武会。倘若我自定名为总裁、总理，或太上会长，无人有资格向余争此正统，况余在去年经过精武元老在香港之会议，推举余为总裁，早已分函马来亚各精武会。自前次来马来亚，三十二年后之今日，得与各位重聚一堂，实为平生一大快事。

词毕，讨论及议决事项如左：

一、本机构定名为马来亚中国精武体育联会。

二、依次讨论会章，修正如左：

马来亚中国精武联合会简章

（一）宗旨：联络全马各精武会，互相砥励，推进精武

事业，提高武术程度，增加办事效率，并谋巩固经济之基础，及赞助慈善公益事业为宗旨。

（二）组织：本会是由各埠精武体育会组织之，以一会为一单位。

（三）定名：马来亚中国精武体育联会，简称曰：“马精武联会”。

（四）职员：各埠精武会，每会推举代表一人为本会当然理事。在全体大会中票选常务理事五人，中设常务主席，正理事长一人，副理事长一人。

（五）任期：本会理事任期二年。

（六）开会：每年召集全体大会一次，如有必要时，由常务主席之决定，得随时召集之，常务主席，因事务之需要，得随时召集开会。

（七）决议：全体大会人数，以超过百分之五十者为法定人数，常务会议，以三人为法定人数。

（八）执行：凡常务理事会议决事项，除经济外，凡议决事项，各埠必须遵照执行，凡有关于经费事项，经常务理事会通过之议案，经全体会议议决承认后，然后执行。

（九）地点：常务会议及办事处，暂定怡保精武会，全体大会地点由常务会议轮流主持之。

（十）本章程如有未尽事宜，得随时由全体大会订定之。

三、选举常务理事五人如下：星嘉坡李泽仑、森美兰、阮思敬，雪兰莪曹尧辉，怡保刘伯群，槟城陈林安，总顾问陈公哲。

四、常务理事复选常务主席刘伯群，总务秘书张才，副

李报之。武术总教练魏元峰，副陈耀明。联络黄强亚，副吴藻彪。财政张珠，副黄健臣。

大会完毕，即席由五常务理事，开第一次会议。其重要之决议为，凡有华人所在地，均策动成立精武会，以作普遍推动精武事业，发扬精武精神。

此次开会，吉隆坡女会、槟城女会，因派不出代表，声明拥护大会决议。独吉隆坡男会无人出席，对人，而非对事。

二一、武术救侨

武术体育，在平时可作健身修养，有事时可作自卫功夫，武术之益，言之屡矣，或以为引人入胜之口头语，武术家之常谈，今以事实为证，更可坚人之信任。

第二次世界大战期间，日敌侵袭马来亚，社会秩序混乱。边区某埠，忽然引起种族斗争，首领为某酋长三王子，白日入屋，杀人无算，仓促未备，被害者不下数百人。其中最惨者，厥为华侨某妇人，日间伴其稚子午睡，乱民入屋，将头斩断，血流枕藉，其子尚饮奶娘腹中，不知其母已身首异处也。及后为人发觉，已无法回生，幸其子尚存，为人抚养，此为民族斗争一幕惨剧。举一以例其余，不欲多举事实也。

及后晤武术教师李惠为余言，彼在鸡打埠农庄教授华侨武术有年，此时常有土人侵掠，幸晓武术，以棍棒自卫，能免于难。不期余三十余年前来此，提倡武术，竟收救侨之效，其收特殊之功，真非始料所及。

马来亚精武联会理事长亦为余言，情形虽异，大致相

同，故在马来亚精武联会首一提案中有“凡有华人所在地，均策动成立精武，以作普遍推动精武事业，发扬精武精神”之决议，及余在槟城记者招待会中，发表“精武向新村推进”同一意义。有心人自能明白华侨之用心矣。

陈先生自刻玉印之一部



陈碧犀印　玛瑙印　翡翠印　尊王黄碧犀　白玉印

白玉印　粉红碧犀印　红碧犀　茶晶印　翡翠印
古玉印　古玉印　翡翡印　发晶印　古玉印　三色翡翠印

二二、凭吊叶墓

三十二年前，余携叶书田到吉隆坡，后转怡保。在怡会服务十三年，甚得会众敬仰，作育人才极伙，魏元峰、陈汉明、何秋耈等俱得其真传。

怡保在沦陷时，书田郁郁不乐，因染伤寒病，医药无灵，不久病逝。适在日敌检证期间，草草殓葬，其精神不死，遍及于全马矣。

二三、选定会歌

旅太平时，识平民书局戴中其，先生善文学，崇仰精武所为，作有会歌，商余采用。余嘉其诚意，热心精武，为易数字，定为今后精武会歌。惜在旅途中，朝南晚北，无暇谱为乐调，只可俟之异日。

中国精武会歌

戴中其作陈公哲参订

国不强兮报毁灭，人不强兮难自立！

振我精神，锻铄筋骨，充我知能，坚我魄力，

百炼此身如钢铁，任何威武不强屈！

大家齐步伐，厉行三达德，起民疲！培国脉！大家齐努力，发扬“精武式”，卫黄魂！尽天职！

二四、至诚感猴

世说："诚能格天"，吾闻其语矣，未尝研其所以，只知求作一事，应付一人，以合理智，诚心出之，精神自能感召。

当旅星时，稍得暇晷，乃约柏林照相经理黄才添君到植物园摄影。园中多猴，向人索食，游人常抛予果饵。猴子颇诘，离人二三尺则不敢再近，防被袭也。老猴诡而恶，少猴稚而怯。余尝闻之，凡与兽类亲近，在精神上先要免除残虐意念，并示爱护之诚。余盘膝坐地上，择其少者而诱之，徐徐给予果饵，逐步引近，少猴知余可亲，亦不客气，登坐余膝，乃将花生逐粒予之。少猴不耐，舍余右手而取余左手之包者，竟欲将全包攫去。余知其贪，紧握不予，他将余手指逐只拉开，余不上当。在此时间，黄才添为余摄入镜中，后以照相示人，皆问是否自养熟猴，余告以故，无有不诧异者。

依照生物学之研究，兽性虽野，而有其一定性格，防备侵袭，为天然之直觉本性，但与人之久习，亦不畏人。猴原与人相近，虽野性难驯，尚有一定情性，人类较猴聪慧，但诡诈有甚于猴，余以为应付人事，更难于猴，知人之难，有如此者。

二五、香港会务

一九四五年十月，香港精武战后复员，众选东华三院司

理蔡仲夔为理事长，以会址位于西区半山之普庆坊，电车与巴士俱不能达，交通不便。且会所为四层市房，战后为人迸住，碍于房屋条例，未能收回自用，只余下层以为会所，会务困阻亦其一因。蔡理事长乃租皇后大道中何东行五楼为市中办事处，惜无运动场，仍无进展。

一九四八年，一度改选公哲为理事长，仲夔副之。此时由黄汉勋开螳螂班，刘金泉开少林班，吴宝祥开太极班。余忝居理事长，原欲向马来亚友会筹募复兴经费，一度函商于雪兰莪精武，其时正为其彩票收入全盛时期，无所应。数年以来，执行会务以副理事长蔡仲夔之力为多。一九五一年冬，仲夔倡议响应东华三院八十周年纪念，筹建病院，特联合海内外精武教师义演筹款于修顿球场，将门票收入献捐东华三院。

一九五三年，承威灵顿英文书院校长张沛松慨捐七千元修理篮球场，既竣。蔡副理事长又主办精武盾慈善杯全港女子篮球义赛，响应广华医院建筑新门诊所，得款除开销外，拨捐二千余元，成绩美满。

一九五四年，举行第一次复员会员大会，扩大征求，重新改选雷少明为理事长，李子飞为监事长，整理会务，已将会所赎回，各理事正谋迁新会，以为下一期之发展，当拭目以待。

第六卷　一九五四年至一九五七年
定赛则，编国操，创刚柔一元论

一、精武外交

精武会之所以异于其他武术团体者，除以武术训练之外，而有做人中心思想也。自余于一九二〇年，赴海外宣扬武术，除携精武本纪外，并携余所著《精武之回顾与今后之希望》中英文小册，不久普及南洋各埠。

此行为欲推进精武入新村，初步工作，先将《精武历史》及文献，即《精武精神》，《精武会训》，《精武式》三文译为英文，并荷星洲精武出资代印，寄发各州苏丹王（此处残缺）政司、华民司、东南亚最高专员麦唐纳、钦差大臣邓普勒将军、辅政司等。

所寄三埠为星嘉坡、马六甲、槟榔屿。联邦八州为吉打、霹雳、彭亨、吉兰丹、丁加奴、森美兰、雪兰莪、新山备案，为下一步发展之先声。马来亚最高文事长官为“东南亚最高专员”，其时为麦唐·纳氏；最高武事长官为“东南亚

军事特派员”邓勒普爵士。余为精武事，以中央精武总裁名义往，文章交际，去函述事。所以获得其尊重，复函尚存箧中。

公哲经事多，一切虚名，俱非所尚，然为外交事，岂能辱没精武。夫实已超于名者，自忽于名，一如发明镭锭之居里夫人，虽有十九国给予博士学位而不受；日本文豪夏目漱石，明治大学赠予博士学位勉强接纳，精神在实而不在名也，公哲甚羡慕之。第娥眉受妒 ，为小人之所为，因以见社会思想之不一律，见识修养之不整齐。

二、介绍教师

一九五三年，八月二日星洲精武董事部公饯余于金马仑酒家，八月七日乘芝路华轮返，十一日抵港，(此处有残缺)时一百九十日。八月二十六日，香港精武会茶会欢迎于寰翠阁，为述南游大概。

各会需要教员，乃介绍杨家太极教师聂智飞赴森美兰精武会，后去怡保，自立智飞太极拳社。又介绍卢源根于森会，颇得会员信仰。卢君出身香港精武，晓少林太极两派，多对手，明了精武精神，能以身作则者。余旅马时知合战失传，星会魏元峰只晓一面，余晓两面，日久生疏，每相混合，记忆不清。卢源根亦晓两面，回港后，遂与温习竟月，再度纯熟，携马再度传布。

又介绍吴惠农于星会，吴君亦出身香港精武，向从刘法孟游，精鹰爪及精武十套，为人忠耿，迷于武术，且悉精武精神。

今日武术教员，晓教练者固多，能处理事务者甚少，两者平衡甚为难得，兹三人者，两者俱能，故介绍出国。

三、反对比武

武术在初创之时，原为防卫。防卫之接触亦即打斗，打斗伤人，为今日法治社会所不许，但习武者仍不能离原始时代之斗性。初学之徒，欲知造诣，每每借机尝试；以求标榜。其或成名之教师，或受诋毁，必欲比武，以维名誉，故习武之人，每生事端，不受社会欢迎。

吴、陈比武为一九五四年香港一件时事，亦是一件违反社会秩序之举。先是一九五三年秋，中声晚报载鉴泉太极拳社社长吴公仪之谈话，略谓“本人深知太极拳之妙用，本社不论何时何地，都可与中西拳师研究”。遂引起澳门健身学院院长陈克夫欲与吴公仪研究，由“研究”二字进入于“比武”。初即隔江骂战，继由镜湖医院及同善堂利用比武筹款，信使往还屡经商议，遂进入于实行阶段，订立生死状，实行比武。

余闻之曾为文曰《吴陈比武评议》，发表于香港星岛晚报中，并去函吴公仪、陈克夫劝止未成，遂去函澳门总督阻止。马来亚精武联会主席刘伯群亦不约而同去电澳督，（此处残缺）社会誉论响应（此处残缺）之平议，多不赞成比武，无奈慈善筹款经已公布，不得不依时举行。

吴陈比武评议

（见一九五四年一月四日香港星岛晚报）

月来报载香港太极派拳师吴公仪，澳门白鹤派拳师陈克夫，各自宣称其本派拳技之优点，相约较技，甚嚣尘上。其始由研究二字而起，近则已由澳门殷商多人，组织大会，主理其事，双方商定规则，更有采取搏击办法订立生死不究之约，在澳门作慈善筹款而举行。余窃以为不可，兹申论之。

吾国技击，有其精粹，流传至今，已成专科，而其中宗派，霞蒸云蔚，各擅其长，自清代君主以技击足以倾覆国祚，遂遭禁锢。边鄙之氓，恃为械斗技能，益增禁锢口实。海外帮会，常有私斗，武馆向不受人欢迎。前此之学习拳术者，每欲一显身手，好勇斗狠，时有死伤，门徒启衅，累及其家，于是相诫毋许研习，拳术日渐被视为下流末技。枪炮既兴，已取代拳术地位，拳术愈趋衰落矣。

清末宣统二年，余创立精武体育会于上海，旨在中兴武术，不以个人为本位，亦不以一家一派为本位，包含之广，前此所无，聘任各派专门教师，不下六十余人，经训练后，派赴各会传授。寓拳术于体育，不许斗争，精武有“不许我之拳头，加于同胞身上”之口号，十年之间，远及港澳南洋一带，有五十余分会，学习武术者逾千万人，树立风气，拳术由是中兴焉。

前此南洋（包括港澳）各埠武馆，向受当地政府抑制，练习拳术，不敢公然为之，人数不多，当局不甚注意，所用器械，棍棒之外，刀枪剑戟，向无设备。一九一九年，余来

港倡设精武会，政府日渐明了精武之提倡武术，乃以体育为目的，非以打斗为能事，于是准予注册，国人遂获得公开操演拳术。而一向蛰伏之各家各派，因精武之关系，亦先后露面，武术蓬勃发展，而有今日之现状，非复往时之被禁锢矣。

余维此次吴陈之争，虽号称义赛，恐再开打斗之风，交手之后，必有胜败，从此引起宗派之斗争，重蹈往时武馆覆辙，且未曾确定拳斗标准规则，评判何从依据，而年龄与体重俱为标准规则之要素，虽能自定程式，不免有干法纪。况拳术之技能，各派有其妙用，如摔角以掼交为能事，拳击非其专长；少林以搏击为能，不以倒地分胜负，太极以柔制刚为能，损伤非可立见。各家妙用不同，未知从何以判胜负。

日本武术分三派，即技击术、击剑、角力，各自比武，与他派向不相斗，且悬为例禁。外国之拳术打斗，在巨量金钱奖励之下，拳击家不惜以身体为孤注，有因拳斗而成为残废者，有因拳斗而成为白痴者，有当场被拳击毙者，故今日外国舆论已起而反对拳斗，有“合法之谋杀”口号，窃以为在今日武术中兴，尚未至尽量发扬之时，应放弃个人英雄主义。

白鹤，太极，各有其专长，若不尽其所能，则失拳斗意义，若令尽其所能，即身体损伤，非吾人之所忍见。纵使某胜某败，亦不足以代表某家某派之优劣，从此再开打斗之风，门徒各拥其师，由拳斗而入于私斗，陋习复兴，谁辞其咎哉！

此次比赛，若以击伤身体论胜负，则人道攸关，若以身体倒地为计分，则不够刺激。且购票入场，所观拳斗不逾十

分钟，未免有失欣赏之意义，慈善筹款办法仅多，实不宜以拳斗为号召也。

自余之“评议”见于各报，响应者有中南日报记者紫衣文中，有警语云：“灾不可以不救，善亦不可以不慈，而体育精神并不是助长个人英雄主义的思想，摆擂台的尚武精神，只不过是晚清政治不修所产生畸形现象而已。”

球场旧侣有文载于星岛日报，有云：“本港公论在谈论此事之下，咸认为在此世道下，实不宜有此英雄主义、谋杀变相之场合出现。”

星岛晚报中短评有云：“……不过社会上许多有心人，却为此举担忧，恐怕此风一开，以后武术界可能各立门户，造成派别，而致使武术界中人，互相倾轧，扬己毁人，制造出不和谐的气氛，进而寻仇拨衅。”

工商日报载南蛮文中有云：“我不反对技击之存在，因为它有其强身之作用，但我们必须反对者，至今尚有人以这为逞强取胜之工具。”

其他各报，载不胜载，大多数响应“评议”者。

一九五四年一月七日，吴陈比武举行于澳门之新花园，只斗二回合，共二分四十三秒，详情俱载各报及陈公哲著《精武观中之吴陈比武》，比武结果为“不胜，不负，不和”。由隔江骂战以至实行比武，维时四个余月，所得结果如斯，慈善筹款可称成功，比武标榜，亦算胜利，惟看者愿望，可称失败。

四、比武前车

二十世纪中，在国内类似比武之事件，分述如下：

（一）霍元甲与西拳师：其比武规约，不许拳打脚踢，以身仆地作输。届时奥皮音未来，纵使实现，比武方法为摔角而非拳斗。及后刘振声与东海赵搏，亦以跌地为负。再由元甲与张某搏，结果张某仆地完场，适可而止，避免残杀，维持武家风度。

（二）霍元甲与李全义：于言谈研究中，各有出手作势，全义为元甲所逼，傍于军器架中，即行停止，武人重义，不肯轻易侮人，致使家派盛名低落，引起仇视，盖顾全大局者。

（三）中央国术馆考试：一九二八年南京中央国术馆，召集全国武术教师考试，十人为组，连还搏击，既行不通。后改为抽签方法，指名上台搏斗，既无规则限制，有老与幼比，高与矮比，重与轻比，互相打斗，流血披面，断筋折骨，半途中止。稍有名气之教师，多不肯上台，或已上台，而为对方礼让，自甘弃权，如某省拳师之于陈子正是也。

（四）杭州国术馆比武：一九二〇年冬，举行国术比赛，亦以仆地分胜负，有类于摔跤，不一定要伤残对方身体者。

（五）军队武术比武：广西白崇禧军队部属聘有武术教师，分南北两派。粤派教师以北派侵占地盘，时加诋毁，事闻于白崇禧，遂着令比武以分高下，立有规程，以拳击中点多少分胜负，用淘汰法。结果获胜者第一名陈国俊，第二名刘致祥，第三名张庆朴，第四名刘书芸，第一三四名俱精武

教师。此次比赛最获成果。

（六）宁德生与柳森严：湖南国术训练所学生宁德生与湖南武术家柳森严于一九三〇年比武于湖南，由何健部属主持，订明以仆地作输。交手后柳为宁跌，背贴地上，宁伏于柳身上，本已终场，公证人刚欲宣布胜负之一瞬间，柳用尽平生之力，乘宁无备，翻宁于地，照理仍为宁胜。当公证人起立宣布宁胜时，柳之部属在台下不服，大声叫嚣，秩序大乱，何健立偕其卫队自后台退去，结果不欢而散。

根据上述比武结果，除非礼让研究，甚少顺利终场，徒引起一场无目的之恶斗，公哲有见及此，在吴陈比武声中，事前极力反对，事后竟不出余之所料。

五、制护身甲

前此之习拳术者，每以打斗为目的，伤人撞祸在所不免，故都市之人，视拳术为下流末技，后生小子不许学习，大人先生更不必言。当时为欲转移风气，寓武术于体育，以不打斗为号召。在此之时，正谋重振武术，百事待举，未暇确定比赛程式。

丁兹时代，无论提倡任何艺术，以能获得实际应用为宜。武术非用于打斗，最低限度亦须用于自卫。自卫与打斗，在实际上实难分别。

凡百艺术，无竞争即无进步，武术若不实施搏击，妙用日渐失传，或竟为西洋拳术取代以之。余为今后武术前途计，亦可向实习搏击一途进展，使学习拳术者可以早日完成学拳目的，特为之设计拳斗用之护身甲及比赛规则。

护　身　甲

一、面甲：用铁板制，保护眼鼻，可透呼吸，内垫软物，覆盖面上。

二、身甲：布制，内垫棉花，前夹后单，外铺藤条，无袖，重量与其人之体重为正比例。身体重者，面积较大。

三、护阴：钢制，内垫软物，用时扣于两股中，底裤之上，短裤之里。

四、胶靴：用厚底树胶靴，即打篮球用之一种，重量由二十六至三十二安士。不许镶金属物品于底部。

为平均其面积，分二种，身重一百三十五磅以下者部具重量二十安士，以上者二十四安士。

以上用具须向标准制造家或公会购买，不能自制，或改用不同样之物质。

按：西洋拳赛，只限拳击腰围上部，不受限制，如仿用手套，则阻碍本能，故用护身甲。但人之身躯，受伤部门，厥为眼、鼻、胸肚、下阴，故用铁罩以保面部，紧身以防胸腹，护阴以卫阴部，胶鞋减低硬性。

六、拳赛草则

一、体重：依照国际公例分六级：重量以英磅为准，第一级一百一十二磅，第二级一百一十八磅，第三级一百三十五磅，第四级一百四十七磅，第五级一百六十磅，第六级一百七十五磅，级位不同者，不得比赛。比赛先一日齐集，由

公证人先行秤磅。如自愿越级比赛者由双方自订。

二、年龄：由十六岁至三十五岁。逾此不得比赛，自愿者例外。

三、回合：每次比赛，回合多少，由比赛者双方自行商订。最多不超十六个回合。

四、时间：每回合以三分钟为限，届时休息一分钟，再行比赛。

五、拳法：准用拳击，拉推，指插，短指（即屈指用下指节击打），腕斩，踭挣（即短肘），头锤，肩顶，锁手，扭手，扭脚，揽交，脚蹴，或膝顶，全身任何部分或高至面部，或双脚跳起向对方身体踢去，或自远跃近，用全身拼撞，尽自由搏击之能事。

六、限制：

（一）不许用指插眼。

（二）不许用脚蹴下阴。

（三）不许用口咬对方任何部分。

（四）不许拉耳。

（五）对方身体倒地，无论一手或两手扶地，或臀坐地上，或头仆地下，即须停止进攻。

七、胜负：

（一）中点计分：

A、拳击：身体无论任何一部，除双臂双手外，被拳直中者，一拳计一分。其他如用掌指、短肘碰撞，或轻拳擦过，皆不计分。

B、脚踢：脚尖或脚踭直接踢中身体任何部分，正中者计二分。偏落者不计，或用脚胫横扫足胫，意在使对方跌倒

者不计分。

（二）仆地计分：无论用手或用脚，或手抱，或揽交，令对方跌倒于地者计五分。跌倒时无论一手或双手扶地，或头或臀着地，即作仆倒论。落地后如被翻转，上者在下，亦不计分。仆地之后，须即分开，起立再斗。次数以所订回合次数为准。

按：中国拳术之专长为拳击，脚踢与人马，使对方仆地，若能以跌倒计分以定胜负，可显武术之长

（三）仆地不起：被击晕厥倒地，或仆地不起，逾十秒钟不能起立者作败。所有分数，完全消失。

按：在人道立场论，武术比赛，最好只用（一）（二）项，用计分方法分胜负。姑照国际拳赛规例，备此一格，以适合国际标准。

八、公证：

（一）人员：公证人一名，计时员（兼打钟）一名。

（二）资格：公证人必须有武术经验，在武术公会登记，认为有公证人资格者。

（三）回避：加入拳赛之人，如其中一人为公证人之学生或徒弟者，公证人即回避。另选他人以充公证。

九、弃权：

（一）任何一方，于比赛时，如欲退出比赛，可以随时向公证人请求停止，作弃权论。

（二）虽非击晕，倒地逾十钞钟不起者，亦作弃权论。

（三）一分钟休息完毕，逾十钞钟不出应赛者，亦作弃权论。

十、擂台：

依照国际赛拳标准，擂台面积丁方宽广二十英尺，即四百平方尺，用二绳围绕。

十一、仪式：

（一）于未比赛之先，由公证人备长短签二，由比赛者抽得长者，选择休息座位方向。

（二）在未比赛之先，如有说话或临时提出意见，应在公证人前提出，以后不许讲话、辩论或漫骂，除呼吸外，不作任何声响，或作无谓之举手动足，令到观众注意。

（三）决赛胜利后，由公证人举起胜利者之右手，向观众表示胜利者身份后，即行离台。

十二、其他：

（一）比赛人绝对服从公证人之裁判，不能提出异议。

（二）每人限带随员二人侍候，于比赛举行时即须下台。

（三）在未实行比武前，须经医生检查身体，以无心病或其他病症，方准比赛。

（四）比赛前须经公证人检查用具及服装，是否合乎规定标准。

（五）搏击时如面罩被击歪，遮盖视线，公证人即令暂时停止，给予移正机会，然后再斗。

七、编著国操

自余创立精武于上海，集全国南北国术拳师于一会，六

年高级毕业，所学武术一百零五套，常欲集各家之大成，另编一套曰精武拳，以姿势太多，拳路颇繁，平常操练节拳者，一分钟已完，工力拳二分钟，最长之大战不过四分钟，第精武拳须逾十五分钟。时间太长，学习不易，虽已编成，弃去。

一九五三年，余再赴南洋巡视，学校之练习潭腿者，已寥若晨星。考其原因，以学校体育教员担任本身科目，要兼图、工、音、体，武术为体育中之一部门，且少精于拳术者，若另聘武术教员，则限于经费，力有未逮。更因潭腿十二路，拳路往来移动操练，不易整齐。

返港后，曾与精武出身，现任武术教师聂智飞、卢源根等商洽，以为应再编一本简单而切实用之“精武国操”施教于学校，俾今后之我国学生有本国之体操，二君颇韪吾议。并云：“此书编著，惟公足堪当之。他人只有一派，不免以其本派为主，纵不偏私，人或以其籍拳标榜，而有宣传作用。我公手创精武，冶全国各派系于一炉，撷其精华，易其手法，为国操最好楷模，一善举也。”

余遂著《精武国操》《国操对手》二书，已刊印于一九五六年香港出版之武术集志中。

八、刚柔一元

武术可用以自卫，亦可用以养生，自卫用刚，养生用柔。余研究武术五十年，既悟刚柔之理，乃彼此相生，亦彼此相成，遂创“刚柔一元论”。

武术刚柔一元论

凡事物有阴则有阳，有刚则有柔，植物在其苗芽时期柔也，及成为乔木时期刚也。人类在其初生时期柔也，及其壮年时期刚也。武术之用于战争者刚，用于养生者柔。刚柔相济，原为一元，发明刚柔一元论。

一、释名　中国拳术，世称之曰“工夫”，曰“打拳”，曰“白打”，通称“拳术”，又曰“技击”，包括器械及野战术者曰“武术”。

二、立论因缘　余善武术，年十四“一九〇三年”初习南拳，自精武体育会成立，先后聘南北名教师逾六十名，举凡大江南北之少林、武当、鹰爪、螳螂、江阴、粤派各家，无不兼收并蓄，人才荟萃，称盛一时。教师虽有武术功夫，终欠教学方法，为欲保存原来姿势，必须先有拳谱，一如欧西之乐谱焉。余尝研科学，欲求武术刚柔之理，越五十余年之今日，再创斯论，渊源有自也。

三、刚柔界线　未及本题之前，先析刚柔之理。何以谓之刚？何以谓之柔？其界线从何而分？夫坚者谓之刚，软者谓之柔；急者谓之刚，缓者谓之柔；用力冲击者谓之刚，不用力冲击者谓之柔。此刚柔界线之分，极其微妙。

四、源流概论　欲求本源，先考历史，言刚拳者必称少林，言柔者必称武当。柔拳，原始于唐，有四家，时人则奉宋朝张三丰为祖，古人惯例，每欲标榜一艺，多奉名人为祖，后人不察，从而递称。

然则梁朝以前，春秋之世，诸雄争霸，械战疆场，此时岂无武术耶？黄帝与蚩尤战于涿鹿之野，为古昔战争之见于

记载者。推而上之旧石器时代（二万五千年前至五万年前），与曙石器时代（十二万年至五十万年前），蛮荒时期，人与兽斗，人与人斗，未尝无拳术也。近代各处出土之石斧、石磅、石矛、石簇之类，皆为石器时代之农具与斗争兵器。有人类则有斗争，有斗争则有拳术，余敢断言，故技击非中古时期之产物，何有于梁宋哉。

五、刚柔一元　余之论定，凡猛力急进者谓之刚；柔力缓进者谓之柔，拳形无分，用力有别。同一拳路以一分钟急练者谓之刚，以十分钟缓练者谓之柔。今以活动摄影为喻：

今取刚拳以一秒钟二十四张之速度摄入，以同一速度放出者，所见为刚拳；若改用一秒钟八张之速度摄入，而以二十四张之速度放出者，即为柔拳矣。

再取柔拳以一秒钟二十四张之速度摄入，以同一速度放出者，所见为柔拳；若改用一秒钟八张之速度摄入，而以二十四张之速度放出者，即为刚拳矣。

此理为历来治武术者未尝言，盲人摸象，所得各异，刚柔派别，由此而分。然则所谓刚者，动作速也，所谓柔者，动作缓也。试观影戏之慢摄镜头，奔马之速摄缓放，其跑蹄之柔美，一如太极拳之动作，岂马类亦有太极步耶？是知刚柔之分，乃在动作之缓急，而非动作之形象。故刚拳可以柔用，柔拳亦可以刚用。

论音乐，高音者刚，低音者柔。每秒钟震动逾千次者为刚，四十次者为柔，亦以次数多少而别刚柔，物理如此。然则所谓刚拳者，在平时练习运动速耳；所谓柔拳者，在平时练习运动缓者。至于手法种种，刚柔两家俱备，莫分轩轾，其所不同者，局部出入耳。

刀剑以斩刺为能，少林有“刀不碰刀”之诀。刀剑硬器也，本可以格斗，偏不用刚者，以柔进为上。最妙之对手刀，以不作砰砰之声为妙，用械至此，已臻上乘，太极派之刀剑舞法与少林无异。

六，刚柔功用　世间万事，多相对立，夫有刚则有柔，有柔即有刚，长于此者则短于彼，短于此者则长于彼，刚拳宜于少年，柔拳宜于老年。刚拳为急进之发展肌肉，柔拳为缓进之发展肌肉。刚拳先得斗争力量，后求斗争技术，柔拳先求斗争技术，后求斗争力量。刚拳以搏击为主，养生为副；柔拳以养生为主，搏击为副。刚柔之用，取舍由人。

少年不用刚拳训练，则肌肉不易长进，用力愈猛，则肌肉愈强。试取练拳者与不练拳者比，练拳者肌肉胜于不练拳者；再取练拳者与举重者比，举重者肌肉胜于练拳者。

青年人活泼天真，动作敏捷，为其本性，且在长进时期，肌肉待长，自然喜刚拳。及其老也，转趋缓慢，刚拳自可柔练。斯文之辈，本性柔和者，可练柔拳，力用内蕴，肌肉日渐发达而不自觉，功效亦与刚拳等。

人体至三十而长足，有体育者三十五，从此以后，逊于少年。日渐发胖，肌肉渐弛，是为身体退化迹象，届此时期，活泼程度逊于少年。

少年人二十六至四十五岁，宜取刚拳，亦可取柔拳，惟用力之重轻，因身体之强弱，此期练习拳之目的，既为养生，亦可保身。

老年人由四十六岁至七八十岁，血气衰退，血管逐渐硬化，年愈长者，程度愈甚，血压亦随之而高，不宜于猛力。此期练拳目的，专为养生，为求缓和血管硬化，必须运动，

同时要不使血压高涨，只许用柔拳，或取刚拳柔练。

七、身体器官　身体器官之见外于形者厥为四肢五官，用以制作者为手，用以行动者为足，用以视察者为眼，用以听闻者为耳，用以嗅觉及通空气者为鼻，用以进养料者为口。

伏于内部者为五脏，运行血脉者为心，助换新血者为肺，消化养料者为胃，助制白细胞者为脾，分析血液渣滓成尿者为肾，六腑各有专司。

欲藉此小小關係，送報於國家耳。惟返國須携備器材，
及擧辦論講資料。（入口許可要先行接洽）書成之後，文字
圖片，當然先付審查，然後構港出版。凡此事宜，應向政
府何一机構接洽，希為指示，及請代謀便利。
更有進者，公哲可能為政府服務之處有四：
(一)公哲可以首收於華僑人心之責，就係中華人民共和國与馬
來亞聯邦有外交關係，方能表面化活動，
(二)公哲能製成節，曾有濟濟水出品，[illegible]方為勝，又白
花膏，即風金油類，類皆[illegible]之國貨，可獲大量外匯，因[illegible]
年屆七十有七，然愛國家強盛，不亦一家發達也；
(三)公哲曾用科學方法整理國術，已由[illegible]，通復編精
武國操，原想因以使一般華僑各校者，不妨採用國內傳授
一學校國術運動節[illegible]。
(四)公哲曾發明「按形活字」，能將現行印刷上鉛字一萬減為
壹千三百，實為中國字之大改革。
以上四項，祇為各盡所能之舉例，未知有能適合於國家否？
本人二月前寄上「精武會訓」，「英文精武文獻」，英譯[illegible]見
個人思想如何返國，是當重新學習也。又「拼音活字說帖」，「武術
源流」，「精武國操」，見於[illegible]中，中國[illegible]，可見個人簡史。
及最近在海外集合華僑工作，[illegible]達堂濟水二瓶，白花膏兩盒
本人出版書籍如另列書目。此候
日祺
陳公哲啟 一九五六，十一，一

人身器官各有所司，本无轩轾，分别论之。心为行血之

机构，能使血脉透达各微细血管者心耳，肺则依赖他人以图存，看见他人稍有地位者，则亟图争取而代，社团事业遂每为自私者所欲争，绝非谋建树，冀图分利而已。平庸者，借此以为啖饭地，不独不能守成，必弄至腐化而后去之。奸诡者，运用地盘以为号召机构，利用信誉，以遂其欺骗之私。上海精武会，自一九二四年以后，卢君主政，利用精武会以往信誉，出国行骗华侨，此时为精武总会最晦暗之时期，虽有参事会，具形而已，不能监督其行动于国外也。甚至由公哲捐出之地产房屋，一手筑成之精武公园，全部概由卢君主政时损失。精武财政之困扰，会员多数不知，经过四十八度寒暑，时至今日，不能不公开以告于国人，若长此秘而不宣，徒令后人不明底蕴，混淆黑白而已。

八、精武财政　余所谋者为建立精武基金，曾向会董呼吁，有聂董谓社团不宜使其积聚，以致被人觊觎，言之似颇成理，但是否砌词拒捐，余心殊歉然。但和之者众，余意未获伸，遂受搁置。及余个人财政枯竭，精武会失去支撑，此后从无伟大建设。反对余议者不负责任也。言者复将余多年为精武会筹谋所获之实业利润，准备赎回精武公园及地产房屋以填补霍某之失信者，竟假公济私，用以救济其私人破产，聂董从此念佛不理，遂令精武地基顿失，历万劫而不复。成事者仅一人，败业者众，余何能为乎？

试述精武会之进程：

一九一〇至一九二〇年之十一年中，公哲主政创立会所，推动及于全国，建立各地区精武分会，是为初步发扬精武时期。

一九二一至一九二三年之三年中，推动及于国外，建立海外各联会，是为第二步发扬精武时期。

一九二四至一九三九年之十六年中，卢炜昌主政，上海总会只能守成，无大建树，海外人士对于中央精武的信誉从此低落，是为晦暗时期。在此时期公哲于武术提倡，仍有工作表现，乃在会外行之。

一九四〇年至一九五三年之十四年中，日寇侵华，各埠沦陷，会务被迫停止活动，至今尚未克复员，是时为衰落时期。海外各分会仍由公哲领导，尚能维持现状。

大抵热心社会之人，怀抱各有不同，有欲谋建树，致力社会者，有痌瘝为怀，志在福利人群者；有随波逐流，人云亦云者；有投机分子，乘机利用者。薰莸同器，良莠不齐，外貌似同，内心实别。小人之于君子也，小善则嘉许之；中

善则羡慕之；大善则赞扬之，有所不计于心也。在下意识中，由羡生妒，由妒生恨，潜伏于心，俟机即发。君子则一心一德，全神应付，不虞小人窥伺，发生肘腋也。及其财力不继，环境变迁之时，即为小人倒戈之候，无所不用其极，吾无以名之，名之曰害群之马可也。

一九二四年间，余个人财力既竭，迁居克明路中，去中央大会堂匪遥，余虽仍被举为参事，开会通知书亦停止送达。数典忘祖，足见小人手段之卑劣，会中书记惟主政者之颜色是视，何敢置啄，或竟推波助澜，腐败官僚之作风，亦侵入于精武会矣。改良社会云乎哉！是知人存政举，人亡政废，精武会又岂能例外。

余之致力精武会，无意猎名，亦不甘受无妄之毁。余之办理会事也，以个人经济，直接发展会务，间接资助工作人员，使其生活安定，得以全神服务。及余财力渐竭之时，受余协助者，多望望焉去之，利尽则交疏，千古已然，殊堪浩叹！一九二四年，余丁父忧，妻病无力延医，女死无以为殓，到处遭逢白眼，余本乐天，为戏弄俗人，曾仿刘备种菜行为，故示颓废，闭门读书，潜修学问，以待时机也。一九二六年，国民革命军抵达南京，国事有欣欣向荣之象，公哲偕陈铁笙、姚蟾伯三人赴京呈请政府，准予国立精武会，事虽未成，当局派充南京市政府及中央国术馆参事，筹备中央国术馆。余之提倡武术不是一定要在精武会旗帜之下，大可另起炉灶，别树一帜，失之东隅，收之桑榆，未尝不可。众人知余另有出路，复加青睐，前恭后倨，复前倨后恭，因余之际遇以为转移，人情变幻有如此者。若非意志坚强，自信力足，愤闷心情可以致令神经失常。幸余能忍辱求全，力图

最后表现，幸今尚能健存，目睹一切现报，是知邪不胜正，真理永存，因果自有定律也。

致力社会事，若无舍己为人之牺牲精神，不足以言服务，必加佛门之头陀，公教之修士，以身奉献，终身行之，乃克有成。既出钱，复出力，为当然应备条件；蒙耻辱，被牺牲，为当然应受之灾难，西谚有言，“名誉乃自泪海中得来”，非虚语也。

中国前此虽无社会主义学说,已有类似社会主义真诠。春秋之世,墨翟有“损己利人”之学说,惜道不行而未扩其义,以是不著。精武会原以“损己利人”为宗旨,以身作则,于不言中,已行之而有效,在未行之先,若持以告人,闻者必不置信,夏虫不可以语冰也。不期五十年后之今日,以事迹列举于读者之前,以示不可为而亦可为之,事在人为也。

精武体育会与精武体操学校，原为两事，宗旨不同，立场各异。学校为沪人发起，用以安顿元甲师徒，目的不过如此。精武体育会，提倡三育，以强国健民为宗旨，武术体育，包括全国各家各派，非只霍氏一家也。霍氏精于武术，非精于学术，对于时代认识更浅，改良社会自谈不到。精武会之有今日，乃用最新科学与主义推动，集众人之力，以五十年时间行之而有效，固非一人之力，何有于霍（亦何有于余哉），亦非精武体操学校时代发起人四君子之力也。因是霍氏及精武体操学校事迹只附于楔言中，此编者之苦心也。若不提及霍氏，恐犯掠美之嫌，若尽提霍氏，实无事迹可录，读者谅之。

武术教师之赴海外教授者，不能长期居留，经过若干时期，便须离埠。既不易与国内获得交流，技术容易失传，会

务日渐变质。以前由中央精武养成之主任人材、师范员生，任其闲散四方，未免可惜。今后之海外各会，希望其能维持现状，已属幸事，若望其有进一步之发展，则似难矣。

一九六〇年三月

陈公哲先生年表

西历	1890	1891	1892	1893	1894
干支	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳	甲午
岁数	1	2	3	4	5
年记	阴历闰二月初四日申时出生于上海。				

西历	1895	1896	1897	1898	1899
干支	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥
岁数	6	7	8	9	10
年记	随姊就读。	取五金用具，造成键链。			秋间随父返香山茶园乡，以洋铁片，制小型农具全套。

1900	1901	1902	1903	1904	1905
庚子	辛丑	壬寅	癸卯	甲辰	乙巳
11	12	13	14	15	16
读于陈介香先生处，十月返上海。	始临王义之乐毅论。		大姊国芬适王氏。	入守真书馆读英文。初踢足球，泥滑断右手。以玻璃瓶底作镜头，自造镜箱。	入健身球社为球员。

1906	1907	1908	1909	1910	1911
丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥
17	18	19	20	21	22
入仁镜学社为会员，受何剑吾之维新学说熏陶极大。与我佛山人吴研人为友。	三月罢读，入父所营粤瑞祥习商业。与王云五等发起励志社，后改名振群学社。		当留美预备学校英文教员。	十一月与元配卢雪英结婚。与卓仁机二人读书于磨铁室。加入精武体操学校，后接办精武，改为体育会。	是年武昌起义，孙中山先生到沪，香山同乡欢迎孙先生于宸虹园，先生与焉。秋间偕卢夫人返粤。

1912	1913	1914	1915	1916	1917
壬子	癸丑	甲寅	乙卯	丙辰	丁巳
23	24	25	26	27	28
	正月读于复旦大学，时间极短。承袭父业，当粤瑞祥五金号经理。十月长女素真生于上海。		与姚蟾伯合捐建筑精武会于倍开尔路。与陈铁生合编技击丛书。	精武会举行六周纪念会于上海之新舞台，孙中山先生到会参加。	测光捷径出版。广肇公所加租办学风潮起。扩充精武公园地未成。

1918	1919	1920	1921	1922	1923
戊午	己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥
29	30	31	32	33	34
先生开办汉口精武会。广肇公所风潮结束，义学由三百名学生扩至一千一百名。建精武公园。	十一月先生开办广东、香港精武会。元配卢夫人逝世。发明反光镜箱近镜装置法。先生与程子培自摄精武影片。	先生正技击之名曰:“国术”。国内各埠精武分会纷纷成立。先生南游，到西贡、星嘉坡、吉隆坡、槟榔屿及荷属各埠。先后成立精武分会。续娶卓氏实文为继室。		八月，长子哲文出生于南洋芙蓉埠。	因垫捐精武会数十万元，营业缺乏现金周转，所有商业一概结束。一度再到南洋。迁寓克明路，再行读书，请陈飞公讲庄子，王西神讲诗经，每日习字八小时。是年冬，拜章太炎先生为师。

1924	1925	1926	1927	1928	1929
甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳
35	36	37	38	39	40
八月先生之父陛堂公逝世，享年七十八岁。正月次女素心生于上海。	发明公哲电符。创立公吉堂制药厂于闸北。	是年公吉堂制药厂被毁于齐卢之战。冬，到南京呈请国立精武会未成。与张之江成立中央国术馆。	参事南京市政府，居后湖。任国都设计委员会评议，襄办京市设计。确定省市线界。		调长浦口市政管理处处长。赴浦口汤泉狩猎，为石友三叛兵所掳，得释，再逢危难。十二月次子安宁诞生于南京。

1930	1931	1932	1933	1934	1935
庚午	辛未	壬申	癸酉	甲戌	乙亥
41	42	43	44	45	46
入铁道部。	上海“一二八”事变，北四川路家被毁，返港暂住。	返南京，建异卉园及筌篌别墅。	与卓氏仳离。	与曹静薇结婚于苏州。十一月服务于北平市政府当专员。十二月调天津市当外交委员。招忌日人。	获观王羲之墨迹手卷于天津，草书遂进入雄强之途，在北平阅读。

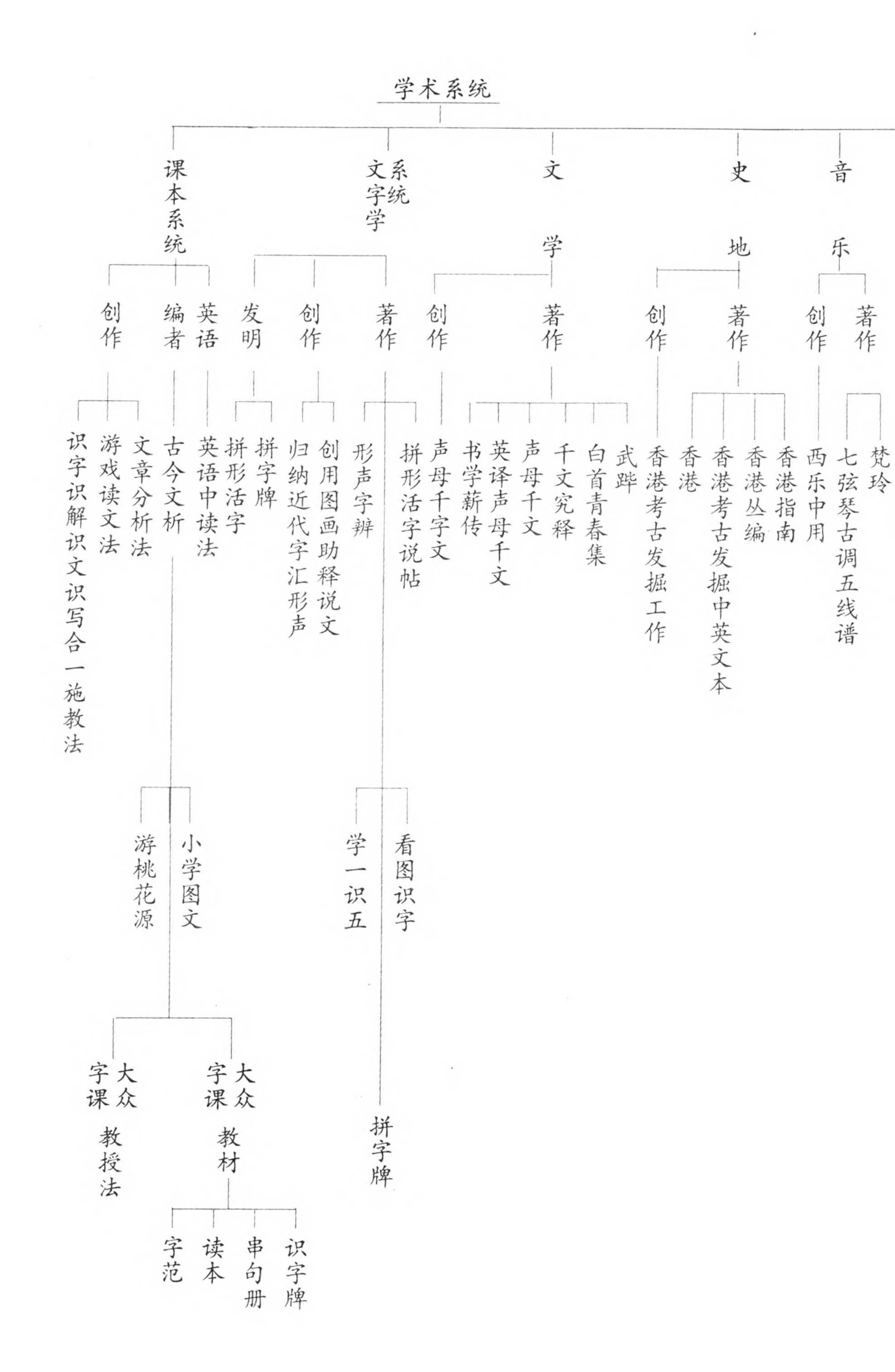
1936	1937	1938	1939	1940	1941
丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳
47	48	49	50	51	52
赠送筌篌乐器予国立音乐专门学校。一月，三子哲微诞生于苏州。	居粤，制科学七用墨砚及砚上磨墨机。	居港，改变为著作生活。举行二十三字章法展览。在香港各岛屿作考古发掘。	厘定香港十景。定夏兰子为港花。	发起港九书法座谈会，十月六日假温莎餐室举行成立大会。出展香港出土古物于广东文物展览会。七月三女素兰生于香港。	举行港澳华侨书法比赛。十二月二十五日香港沦陷。

1942	1943	1944	1945	1946	1947
壬午	癸未	甲申	乙酉	丙戌	丁亥
53	54	55	56	57	58
五月四日，离港经东江到桂林，八月到重庆，以后往来各省讲学。 在桂林期间，举办个人书法展览。	到各省讲学。成书学纲要及书学讲义等书。	寓桂林及到各省讲学。避难到桂平，发明拼形活字。	二日二十八日四子哲音诞生于桂平。日敌投降。 为猺王李荣保全歼来犯之敌勒石。延居猺山半载。	九月，返香港寓于石工营。	七月，赠书法作品于国际。建筑静庐。开辟健康村。十二月卅一日，迁寓健康村。

1948	1949	1950	1951
戊子	己丑	庚寅	辛卯
59	60	61	62
六月返沪访旧。 十月，支持长子哲文投奔革命，引见当时在港避居的民主人士民革主席李济深先生，请求帮助。	仍居香港。十二月四女素芳生于香港。	成基本汉字丛书、看图识字、学一识五、声母千文、英译声母千文。各书同时出版。成拼字牌及游桃花源图。协助由台逃港的帅某回大陆参加革命。	完成字范系统。完成大众字课教授法及教材。改造新型算盘。行草神韵出版，向香港社会局、各区义校、各街坊福利会赠书。 三月五女素英生于香港。

1952	1953	1954	1955	1956
辰壬	己癸	午甲	未乙	申丙
63	64	65	66	67
初学书法、书法教材两书出版	秋冬之交在港的太极拳派吴公仪与白鹤派陈克夫拟设擂比武。为免伤人，平息事件，出面调解未成。事后著《吴陈比武》一书，详述其经过。		三月，五子哲明生于香港。	五月率队赴穗参加广东省武术观摩会并登台与李佩弦表演对打。六月应邀赴京参观全国武术观摩大会，将所设计的比武用护身甲献出。 二月将个人书画及版税赠送香港聋哑学园教师。

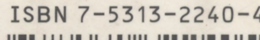
1957	1958	1959	1960	1961
酉丁	戊戌	亥己	子庚	丑辛
68	69	70	71	72
			三月，精武五十年—武术发展史完成脱稿。	十二月八日，突发脑溢血病逝于香港玛丽医院。


学术系统
课本系统
文字学系统
文学
史地
音乐
创作
编者
英语
发明
创作
著作
创作
著作
创作
著作
创作
著作
识字识解识文识写合一施教法
游戏读文法
文章分析法
古今文析
英语中读法
拼形活字
拼字牌
归纳近代字汇形声
创用图画助释说文
形声字辨
拼形活字说帖
声母千字文
书学薪传
英译声母千文
声母千文
千文究释
白首青春集
武跸
香港考古发掘工作
香港
香港考古发掘中英文本
香港丛编
香港指南
西乐中用
七弦琴古调五线谱
梵玲
游桃花源
小学图文
学一识五
看图识字
大众字课教授法
大众字课教材
拼字牌
字范
读本
串句册
识字牌

责任编辑 洪　钧
封面设计 冯少玲

扑朔迷离精武会
揭秘还须当事人

精武会 50年




ISBN 7-5313-2240-4/I·1947
定价：10.00元